

# 葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

## 110 學年下學期菜單

2021 Second Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 3 週

日期 Date 項目 Item		2/21 Mon. (一)	2/22 Tue. (二)	2/23 Wed. (三)	2/24 Thu. (四)	2/25 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		烤霸王雞腿 Grilled extra large chicken thighs 回鍋肉片 Stir-fried pork slices and cabbage	粉蒸肉 Steamed pork	照燒豬排 Teriyaki pork chops	滷櫻桃鴨腿 Braised duck leg	炸雞翅 Fried chicken wings 鵪鶉蛋肉燥 Braised quail egg minced pork
副 食 Side Dish		豆鼓雙腐 Braised bean drum double tofu	海帶結滷麵輪 Braised kelp knots and dough wheels	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	三杯嫩豆腐貢丸 Tofu pork balls fried with wine, sesame oil and soy sauce	花枝蘿蔔羹 Cuttlefish and white radish soup
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger oysters and cabbage	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage	雙色花椰菜 Sauteed bicolor cauliflower	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	蒜香菠菜 Garlic spinach
湯 Soup		枸杞青木瓜排骨湯 pork ribs soup with goji and green papaya	金針肉絲湯 Daylily pork soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	魷魚蒜湯 Squid garlic soup	南瓜排骨湯 Pumpkin rib soup
水 果 Fruit		時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit
點 心 Snack		豆沙包 Mung bean stuffed buns 冬瓜茶 Winter melon tea	鍋燒雞絲麵 Pot roasted noodle	水晶餃湯 Crystal dumpling soup	黑糖雙色花捲 Brown sugar two-color flower roll	奶酥麵包 Souffle bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	897	863	890	871	893
	粗 蛋 白 Protein	33.5	29.6	31.9	30.7	32.1
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.3	30.3	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	121.8	120.3	122.1	120.8	122.4