

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 4 週

日期 Date 項目 Item		2/28 Mon. (一)	3/1 Tue. (二)	3/2 Wed. (三)	3/3 Thu. (四)	3/4 Fri. (五)
主 食 Main Dish		放假一日	芝麻飯 Sesame rice	紅燒豚肉麵 Braised pork noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish			卡啦雞腿排 Kala chicken thigh steak	烤雞腿 Grilled chicken thighs	椒鹽豬排 Salt and pepper pork chops	五香爌肉 Braised five spice pork 左宗棠雞丁 General Tso's chicken
副 食 Side Dish			五香豆干海帶結 Braised spiced bean curd with seaweed knot	地瓜薯條 Sweet potato fries	韓式炒年糕 Korean fried rice cake	洋芋烘蛋 Potato baked eggs
時 菜 Vegetable			蒜香高麗菜 Garlic cabbage	雙色花椰菜 Sauteed bicolor cauliflower	蒜香菠菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Ginger oysters and cabbage
湯 Soup			酸菜白肉鍋湯 Sauerkraut and white meat pot soup	紅燒豚肉湯 Braised pork soup	香蟹粉絲湯 Crab stick mung bean vermicelli soup	番茄元氣湯 Tomato vitality soup
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			鮮蔬貢丸麵疙瘩 Fresh vegetable tribute ball gnocchi	香煎鍋貼 Pan fried pot stickers	喜兔包 Buns	瑞士捲 Swiss roll cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		862	891	871	887
	粗 蛋 白 Protein		28.7	32.2	29.6	31.9
	粗 脂 肪 Fat		29.1	30.5	28.3	29.8
	糖 Carbohydrate		121.6	121.8	120.7	122.7