

# 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 5 週

日期 Date 項目 Item		3/7 Mon. (一)	3/8 Tue. (二)	3/9 Wed. (三)	3/10 Thu. (四)	3/11 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	小米飯 Small rice	蘑菇鐵板麵 Hot plate noodles with mushroom sauce	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 泰式打拋肉 Thai style pork belly	薑汁燒肉 Ginger roast pork	炸雞翅 Fried chicken wings	豆輪燒肉 Roast pork with bean wheel	咖哩豬排 Curry pork chops 醬爆雞丁 Sauce fried chicken
副 食 Side Dish		黃瓜豆包絲 Fried fried beans with cucumber	焗烤洋芋 Baked potatoes	關東煮 Kanto cooking	芋香白菜 Fried taro cabbage	塔香海茸 Stir-fried sea mushrooms in brazil
時 菜 Vegetable		蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger oysters and cabbage	香菇青花椰菜 Sauteed mushrooms and cauliflower	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	南瓜絲炒菠菜 Sautéed spinach with shredded pumpkin
湯 Soup		芋香西米露 Taro ding sago rice soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	鮮菇肉絲湯 Fresh mushroom shredded pork soup	冬瓜魚片湯 Winter melon fish fillet soup	玉米蛋花湯 corn and egg 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		奶黃包 Buns 豆漿 Soy milk	滑蛋雞絲麵 Silken chicken noodles	古早味大餅 Old-fashioned flatbread	水餃 Dumplings	藍莓麵包 Blueberry bread
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	861	892	869	889
	粗 蛋 白 Protein	32.4	29.3	32.4	30.5	31.1
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.3	30.3	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	121.4	120.1	122.1	120.5	122.4