

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 6 週

日期 Date 項目 Item		3/14 Mon. (一)	3/15 Tue. (二)	3/16 Wed. (三)	3/17 Thu. (四)	3/18 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	香菇肉絲油飯 Mushroom shredded pork rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		藥膳雞腿 Medicated chicken drumsticks 醬白肉 Sliced pork with orange sauce	卡啦雞腿排 Kala chicken thigh steak	古早味滷豬排 Ancient style braised pork chops	番茄燒肉 Roasted pork with tomatoes	冰糖豬腳 Braised rock sugar pork feet 紅棗燉雞 Braised chicken with red dates
副 食 Side Dish		培根高麗菜 Fried bacon cabbage	豚肉筍干雙燒 Dried pork and bamboo shoots	養生南瓜 Healthy pumpkin	金黃土魷魚 Fried tuyu	紅蘿蔔炒蛋 Carrot scrambled eggs
時 菜 Vegetable		蒜香綠花椰菜 Garlic cauliflower	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger oysters and cabbage	蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves
湯 Soup		青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	豆薯排骨湯 Jicama pork rib soup	嫩油豆腐湯 Soft tofu soup	玉米濃湯 Corn chowder	榨菜肉絲湯 Pickled vegetable shredded pork 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		鮮奶乳酪捲 Whipped cream cheese roll 豆漿 Soy milk	什錦湯麵 Assorted noodle soup	餛飩湯 Wonton soup	鮮肉包子 Fresh meat buns	蜂蜜蛋糕 Honey cake
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	851	884	864	887
	粗 蛋 白 Protein	31.8	28.7	31.6	29.3	31.9
	粗 脂 肪 Fat	30.8	28.1	30.4	29.5	30.2
	糖 Carbohydrate	121.3	120.9	121.0	120.2	122.0