

# 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 7 週

日期 Date 項目 Item		3/21 Mon. (一)	3/22 Tue. (二)	3/23 Wed. (三)	3/24 Thu. (四)	3/25 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	青醬義大利筆管麵	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		佐醬豬排 Pork chops with sauce  麻油雞 Sesame oil chicken	滷雞排 Braised chicken chop	迷迭香烤雞腿 Roasted chicken thighs with rosemary	蒙古炒肉 Mongolian fried pork	蠔油雞翅 Oyster sauce chicken wings  粉蒸肉 Steamed pork
副 食 Side Dish		瓠瓜羹 Stir-fried cucumber with gourd	小黃瓜炒黑輪 Fried Tempura with gherkins	滷海帶結米血丁豆干 Braised kelp, dried rice and dried bean curd	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	泡菜油豆腐 Kimchi oil tofu
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	蒜香菠菜 Garlic spinach	蒜香福山萬苣 Garlic fukuyama lettuce
湯 Soup		紅豆 QQ 圓湯 Red bean QQ round sweet soup	蘿蔔排骨湯 Radish pork ribs soup	蔬菜元氣湯 Vegetable Yuanqi soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	金針紫菜湯 Daylily seaweed 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		芝麻包 Sesame bun  鮮奶茶 Fresh milk tea	鍋燒意麵 Pot roasted pasta	水餃 Dumplings	燒賣 Siomai	虎皮蛋糕 Tiger skin cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	898	858	883	866	897
	粗 蛋 白 Protein	32.2	29.6	31.1	30.0	31.7
	粗 脂 肪 Fat	31.5	28.7	29.8	29.2	31.1
	糖 Carbohydrate	121.3	120.4	122.5	120.8	122.6