

# 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 8 週

日期 Date 項目 Item		3/28 Mon. (一)	3/29 Tue. (二)	3/30 Wed. (三)	3/31 Thu. (四)	4/1 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	夏威夷炒飯 Hawaiian fried rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		花瓜蒸肉餅 Pickled gourd steamed meatloaf  和風卡啦雞腿排 Kala chicken thigh steak with Japanese sauce	黑胡椒豬柳 Pork tenderloin in black pepper sauce	香滷雞排 Braised chicken chop	蘑菇豬排 Mushroom pork chops	咖哩肉丁 Diced pork in curry sauce  烤雞腿 Grilled chicken thighs
副 食 Side Dish		蛋酥栗子燒白菜 Roasted cabbage with meringues and chestnuts	酸菜炒菜豆麵腸 Fried bean noodle sausage with pickled cabbage	紅燒豆腐 Braised tofu	芹菜豆干片 Celery dried tofu flakes	黃瓜什錦 Assorted fried cucumbers
時 菜 Vegetable		翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香香菇高麗菜 Garlic mushroom cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香福山萬苣 Garlic fukuyama lettuce
Soup		竹筍排骨湯 Bamboo shoot pork rib soup	牛蒡雞湯 Burdock chicken soup	青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	南瓜吻仔魚湯 Pumpkin snailfish soup	日式味噌湯 Japanese miso 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		雙色小饅頭 Two-color buns 豆漿 Soy milk	叉燒包 Char Siew bao	擔仔麵 Danzai noodles	餛飩湯 Wonton soup	海綿蛋糕 Sponge cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	894	858	874	859	893
	粗 蛋 白 Protein	31.9	28.8	31.3	29.5	32.2
	粗 脂 肪 Fat	30.7	29.1	29.2	28.7	31.0
	糖 Carbohydrate	122.5	120.3	121.4	120.6	121.2