

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 9 週

日期 Date 項目 Item		4/4 Mon. (一)	4/5 Tue. (二)	4/6 Wed. (三)	4/7 Thu. (四)	4/8 Fri. (五)
主 食 Main Dish		清明節、兒童節連假	清明節、兒童節連假	香蔥乾拌麵 Green onion noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	鮮蔬雞肉潛艇堡 Fresh vegetable chicken submariner
主 菜 Main Dish				蜜汁雞排 Honey sauce chicken chop	香酥雞翅 Crispy chicken wings	鮮蔬雞肉餡料 Fresh vegetable chicken stuffing
副 食 Side Dish				關東煮 Kanto cooking	番茄燴豆腐 Tomato braised tofu	普羅旺斯烤雞腿 Roasted chicken thighs in Provence
時 菜 Vegetable				翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage	香鬆蒸蛋 Spiced steamed egg
Soup				肉羹湯 Meatball soup	結頭菜雞湯 Cabbage chicken soup	炒彩椒花椰菜 Sauteed bell pepper cauliflower
水 果 Fruit				時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	蘋果汁 Apple juice
點 心 Snack				蒸肉圓 Steamed meatballs	鮮蔬粿仔條 Fresh vegetable kway teow	時節水果 Fruit
營養成分 Nutrient Content						877
熱 量 Kcal				31.8	28.7	32.3
粗 蛋 白 Protein				29.4	29.0	31.5
粗 脂 肪 Fat				121.3	120.5	121.6
糖 Carbohydrate						