

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 10 週

日期 Date 項目 Item		4/11 Mon. (一)	4/12 Tue. (二)	4/13 Wed. (三)	4/14 Thu. (四)	4/15 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	香鬆雞肉飯 Spiced chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		五香爌肉 Braised five spice pork 彩椒雞丁 Fried chicken with bell peppers	香瓜片雞 Cantaloupe fried chicken	照燒雞腿 Teriyaki chicken thighs	麵輪燒肉 Burning bean wheel with pork	黃金魚排 Crispy fish steak 韓式燒肉 Korean BBQ
副 食 Side Dish		管筍炒木耳 Fried fungus with bamboo shoots	鐵板豆腐 Sizzling tofu	五香滷味 Five-spice braised flavor	鮮蔬芽菜拌粉條 Vermicelli with fresh vegetables	玉米火腿炒蛋 Corn and ham scrambled eggs
時 菜 Vegetable		翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage	蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves
湯 Soup		綠豆湯 Green bean soup	冬瓜黑輪湯 Winter melon tempura soup	法式洋蔥湯 French onion soup	金針排骨湯 Daylily pork ribs soup	鳳梨苦瓜湯 Pineapple and bitter gourd 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		香蔥花捲 Chive rolls 冬瓜茶 Winter melon tea	奶黃包 Custard bun	味噌拉麵 Miso ramen	美味水餃 Dumplings	杯子蛋糕 Cupcake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	852	884	858	888
	粗 蛋 白 Protein	32.3	29.1	31.7	28.7	31.6
	粗 脂 肪 Fat	30.6	28.5	29.8	29.1	30.8
	糖 Carbohydrate	121.4	119.8	122.2	120.3	121.0