

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 11 週

日期 Date 項目 Item		4/18 Mon. (一)	4/19 Tue. (二)	4/20 Wed. (三)	4/21 Thu. (四)	4/22 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	西班牙燉飯 Paella	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		蜜汁雞腿 Honey chicken thighs 桔醬白肉 Sliced pork with orange sauce	沙茶豬柳 Sand tea pork tenderloin	炸雞排 Fried chicken cutlet	冰糖豬腳 Braised rock sugar pork feet	黑胡椒豬排 Black pepper pork chops 咖哩雞 Chicken curry
副 食 Side Dish		絲瓜粉絲煲 Loofah vermicelli casserole	酸菜炒敏豆麵腸 Fried min bean noodle sausage with pickled vegetables	鮭魚玉米沙拉 Tuna and corn salad	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	白菜年糕 Fried cabbage rice cake
時 菜 Vegetable		蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	蒜香空心菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage
湯 Soup		玉米濃湯 Corn chowder	羅宋湯 Borscht	南瓜排骨湯 Pumpkin rib soup	苋菜吻仔魚湯 Amaranth kiss larvae soup	蘿蔔味噌湯 Radish 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		銀絲卷 Silver wire roll 豆漿 Soy milk	鮮肉包 Fresh meat bun	鍋燒烏龍麵 Pot roasted udon noodles	古早味紅豆餅 Ancient style red bean cake	奶油麵包 Cream bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	887	847	888	848	887
	粗 蛋 白 Protein	31.6	28.4	31.5	28.7	32.3
	粗 脂 肪 Fat	30.1	28.2	30.7	28.4	30.3
	糖 Carbohydrate	122.3	120.0	121.6	119.5	121.2