

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 12 週

日期 Date 項目 Item		4/25 Mon. (一)	4/26 Tue. (二)	4/27 Wed. (三)	4/28 Thu. (四)	4/29 Fri. (五)
主食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	麻醬麵 Sesame sauce noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主菜 Main Dish		冬瓜醬鮮魚片 Fresh fish fillet with winter melon sauce 紅槽肉 Pork in red glutinous rice sauce	干鍋香雞 Dry pot fragrant chicken	滷雞腿 Braised chicken thighs	薑汁燒肉 Ginger roast pork	泰式打拋肉 Thai style pork belly 炸雞排 Fried chicken cutlet
副食 Side Dish		甜不辣炒高麗菜 Stir-fried cabbage with tempura	客家小炒 Hakka stir fry	梅香地瓜條 Sweet potato strips with plum powder	焗烤南瓜 Baked pumpkin	肉鬆蒸蛋 Steamed egg with pork floss
時菜 Vegetable		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		桂圓銀耳湯 Longan tremella soup	冬瓜排骨湯 Winter melon pork rib soup	海芽蛋花湯 Kelp sprout egg drop soup	鮮菇蔬菜湯 Mushroom and vegetable soup	玉米穗大骨湯 Corn ear big bone 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		烤鬆餅 Baked muffins 麥茶 Barley tea	芝麻包 Sesame bun	米苔目鹹湯 Thick rice noodles salty soup	燒賣 Siomai	胚芽蛋糕 Germ cake
營養 成分 Nutrient Content	熱量 Kcal	895	850	884	846	897
	粗蛋白 Protein	32.3	28.1	31.8	27.9	32.8
	粗脂肪 Fat	31.0	28.5	30.2	28.3	31.3
	醣 Carbohydrate	121.8	120.3	121.3	120.0	121.1