

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 13 週

日期 Date 項目 Item		5/2 Mon. (一)	5/3 Tue. (二)	5/4 Wed. (三)	5/5 Thu. (四)	5/6 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	鮭魚雞肉玉米餡 料滿福堡 Tuna chicken corn stuffing burger	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		日式豬排 Japanese pork chops 親子丼 Oyakodon	梅汁珍雞 Chicken with plum sauce	烤霸王雞腿 Grilled extra large chicken thighs	管筍滷肉 Braised pork with bamboo shoots	滷雞排 Braised chicken chop 糖醋豬柳 Sweet and sour pork tenderloin
副 食 Side Dish		塔香海根 Sauteed seaweed roots in brazil	冬瓜什錦 Assorted winter melon	關東煮 Kanto cooking	絲瓜煨蛋 Loofah simmered egg	蹦皮白菜 Fried pork rinds with cabbage
時 菜 Vegetable		蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香空心菜 Garlic spinach
湯 Soup		瓠瓜丸子湯 Gourd meatball soup	榨菜肉絲湯 Pickled vegetable shredded pork soup	法式洋蔥湯 French onion soup	肉骨茶湯 Bak Kut Teh soup	蘿蔔排骨湯 Radish pork ribs 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		鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable gnocchi	高麗菜包 Cabbage bun	蘿蔔糕湯 Carrot cake soup	美味水餃 Dumplings	紅豆麵包 Red bean bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	896	857	881	848	895
	粗 蛋 白 Protein	31.8	29.5	30.6	28.4	32.0
	粗 脂 肪 Fat	31.6	28.7	30.1	28.0	31.2
	糖 Carbohydrate	121.2	120.1	121.8	120.7	121.6