

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 14 週

日期 Date 項目 Item		5/9 Mon. (一)	5/10 Tue. (二)	5/11 Wed. (三)	5/12 Thu. (四)	5/13 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		冰糖豬腳 Braised rock sugar pork feet 小黃瓜雞丁 Fried chicken with cucumber	脆皮烤鴨 Crispy roast duck	烤雞排 Grilled chicken chop	泰式醬燒雞 Grilled chicken with Thai sauce	蒜泥白肉 Garlic pork slices 炸翅小腿 Fried wing shanks
副 食 Side Dish		螞蟻上樹 Sauteed vermicelli with spicy minced pork	五香豆干 Spiced dried bean curd	紅蘿蔔炒蛋 Carrot scrambled eggs	黃瓜肉羹 Cucumber braised meat balls	栗子燒白菜 Roasted cabbage with chestnuts
時 菜 Vegetable		蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香空心菜 Garlic spinach
湯 Soup		紅豆湯 Red bean soup	鮮菇排骨湯 Fresh mushroom pork ribs soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	皇帝豆排骨湯 Emperor bean pork rib soup	南瓜吻仔魚湯 Pumpkin snailfish 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		小饅頭雙拼 Two-color buns 冬瓜茶 Winter melon tea	古早味大餅 Old-fashioned flatbread	滑蛋雞絲麵 Silken chicken noodles	水煎包 Fried dumplings	瑞士捲蛋糕 Swiss roll cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	895	850	882	860	893
	粗 蛋 白 Protein	31.5	29.3	30.9	28.6	31.7
	粗 脂 肪 Fat	31.4	28.2	30.3	29.5	31.2
	糖 Carbohydrate	121.6	119.8	121.4	120.0	121.3