

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 15 週

日期 Date 項目 Item		5/16 Mon. (一)	5/17 Tue. (二)	5/18 Wed. (三)	5/19 Thu. (四)	5/20 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	什錦烏龍麵 Assorted udon	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		鼓汁排骨 Marinated ribs in black bean sauce 焗烤鮮魚 Baked fresh fish	咖哩奶香雞 Creamy chicken curry	藥膳雞腿 Medicated chicken drumsticks	五香爌肉 Braised five spice pork	酥炸魚排 Crispy fish steak 冬瓜滷肉丁 Winter melon braised pork
副 食 Side Dish		蝦皮瓠瓜 Fried shrimp gourd	日式蒸蛋 Japanese steamed egg	滷海帶結米血丁 豆干 Braised kelp, dried rice and dried bean curd	三杯嫩油豆腐丁 Diced tender tofu fried with wine, sesame oil and soy sauce	鐵板培根銀芽 Sauteed bacon and bean sprouts
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	蒜香空心菜 Garlic spinach	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables
湯 Soup		四神湯 Lotus seed medicinal soup	蔬菜五行湯 Vegetable soup	竹筍排骨湯 Bamboo shoot pork rib soup	青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	金針紫菜湯 Dailily seaweed 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		鮮奶乳酪卷 Whipped cream cheese roll 豆漿 Soy milk	芋泥包 Taro buns	客家板條 Hakka noodles	餛飩湯 Wonton soup	草莓麵包 Strawberry bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	896	853	876	853	898
	粗 蛋 白 Protein	32.3	29.1	30.5	29.3	31.9
	粗 脂 肪 Fat	31.2	28.4	29.6	28.7	31.5
	糖 Carbohydrate	121.5	120.2	121.8	119.4	121.8