

# 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 16 週

日期 Date 項目 Item		5/23 Mon. (一)	5/24 Tue. (二)	5/25 Wed. (三)	5/26 Thu. (四)	5/27 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	白醬義大利麵 Pasta with cream sauce	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		滷雞排 Braised chicken chop 京醬肉絲 Shredded pork with Beijing sauce	鳳梨燒肉 Pineapple roast pork	義式翅小腿 Italian wing calf	薑汁燒肉 Ginger roast pork	麻油肉片 Fried pork with sesame oil 花雕雞 Huadio fried chicken
副 食 Side Dish		蟹黃豆腐 Crab roe tofu	管筍角螺 Fried tube bamboo shoot with fried bean curd	波浪薯條 French fries	玉米火腿炒蛋 Corn and ham scrambled eggs	黃瓜拌三絲 Cucumber with shredded vegetables
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	清炒絲瓜 Fried loofah	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香空心菜 Garlic spinach
湯 Soup		芋香西米露 Taro sago sweet soup	蘿蔔大骨湯 Radish pork bone soup	蔬菜濃湯 Vegetable bisque	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	海芽蛋花湯 Kelp egg drop 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		燒賣、珍珠丸 Siu Mai, pork glutinous rice balls 冬瓜茶 Winter melon tea	豆沙包 Bean paste buns	什錦湯麵 Assorted noodle soup	鮮肉包 Meat bun	蜂蜜蛋糕 Honey cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	899	862	872	857	890
	粗 蛋 白 Protein	33.2	30.3	31.7	29.8	31.6
	粗 脂 肪 Fat	31.1	29.2	28.8	28.6	31.1
	糖 Carbohydrate	121.6	119.4	121.5	120.1	121.9