

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

111 學年暑期營菜單

2022 Summer Camp Lunch Menu

週次 Week : 第 1 週

| 日期 Date 項目 Item | | 7/11 Mon. (一) | 7/12 Tue. (二) | 7/13 Wed. (三) | 7/14 Thu. (四) | 7/15 Fri. (五) |
|---------------------------------|-------------------|---|--|---|---|--|
| 主 食 Main Dish | | 白米飯 Rice | 芝麻飯 Sesame Rice | 肉絲蛋炒飯 Shredded pork and egg fried rice | 養生地瓜飯 Health sweet potato rice | 白米飯 Rice |
| 主 菜 Main Dish | | 紅燒豬腳 Braised pork feet 鮮魚粉絲煲 Claypot fresh fish and mung bean noodles | 薑汁燒肉 Ginger roast pork | 烤雞排 Grilled chicken chop | 脆皮烤鴨 Crispy roast duck | 糖醋魚丁 Sweet and sour fish diced 清燉豬肉丁 Stewed pork |
| 副 食 Side Dish | | 紹子豆腐 Shaozi tofu | 黃瓜絲拌豆包絲 寬粉絲 Shredded cucumber mixed with bean wrap and mung bean noodles | 魚香茄子 Fish-flavored eggplant | 番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes | 絲瓜麵線 Loofah noodles |
| 時 菜 Vegetable | | 炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves | 蒜香空心菜 Garlic spinach | 脆炒高麗菜 Stir-fried cabbage | 薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage | 蒜香青江菜 Garlic pork dish |
| 湯 Soup | | 洋芋濃湯 Potato soup | 玉米蛋花湯 Egg drop soup | 黃瓜貢丸湯 Cucumber pork ball soup | 竹筍排骨湯 Bamboo shoot pork rib soup | 紫菜玉米湯 Seaweed and corn 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 Siu mai 豆漿 Soy milk | 烤鬆餅 Baked muffins | 滑蛋雞絲麵 Silken chicken noodles | 美味水餃 Delicious dumplings | 饅頭夾起司蛋 Steamed bread with cheese egg |
| 營養 成分 Nutrient Content | 熱 量 Kcal | 877 | 864 | 883 | 861 | 886 |
| | 粗 蛋 白 Protein | 31.7 | 31.2 | 31.3 | 30.5 | 31.9 |
| | 粗 脂 肪 Fat | 29.2 | 28.6 | 30.1 | 29.0 | 30.3 |
| | 糖 Carbohydrate | 121.8 | 120.5 | 121.7 | 119.4 | 121.5 |