

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 2 週

日期 Date 項目 Item		7/18 Mon. (一)	7/19 Tue. (二)	7/20 Wed. (三)	7/21 Thu. (四)	7/22 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紫米飯 Purple Rice	蘑菇肉醬麵 Mushroom bolognese	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		瓜仔雞 Melon chicken 砂鍋魚塊 Casserole fish nuggets	蔥燒豬排 Grilled pork chops with green onions	卡啦雞腿排 Kala chicken thigh steak	筍干扣肉 Dried bamboo shoots with pork	手工肉丸子 Handmade meatballs 金黃蝦捲 Fried shrimp roll
副 食 Side Dish		蝦仁炒蛋 Shrimp scrambled egg	五香滷味 Five-spice braised flavor	香煎荷包蛋 Fried egg	椒鹽毛豆莢 Edamame pods with salt and pepper	豆皮白菜滷 Braised bean curd with cabbage
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Garlic spinach	翠綠絲瓜 Green loofah	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables
湯 Soup		薏仁蓮子湯 Barley lotus seed soup	竹筍貢丸湯 Bamboo shoot tribute ball soup	玉米濃湯 Corn chowder	冬瓜蛤蠣湯 Winter melon and clam soup	酸菜鴨湯 Pickled duck 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		叉燒包 Char siew bao 豆漿 Soy milk	餛飩湯 Wonton soup	客家粿條 Hakka noodles	黑糖捲 Brown sugar rolls	水煎包 Fried dumplings
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	876	877	888	868	888
	粗 蛋 白 Protein	32.5	31.8	32.2	30.4	32.5
	粗 脂 肪 Fat	29.1	30.2	30.4	29.6	30.7
	醣 Carbohydrate	120.9	119.4	121.3	120.1	121.4