

# 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 3 週

日期 Date 項目 Item		7/25 Mon. (一)	7/26 Tue. (二)	7/27 Wed. (三)	7/28 Thu. (四)	7/29 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	古早味油飯 Old-fashioned rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		咖哩雞 Chicken in curry sauce 日式豬排 Japanese pork chops	鼓汁排骨 Marinated ribs in black bean sauce 三杯雞 Chicken fried with wine, sesame oil and soy sauce	蜜汁翅小腿 Honey grilled wing shanks	義式鄉村燉肉 Italian country pork stew  古味蒸蛋 Ancient steamed egg	春川炒雞 Chuncheon fried chicken 脆皮烤鴨 Crispy roast duck
副 食 Side Dish		醬爆豆腐 Fried tofu with sauce	油燜筍 Braised bamboo shoots	藥膳燉時蔬 Stewed vegetables in herbal diet	玉米火腿 Fried corn and ham	丁香花生 Clove peanuts
時 菜 Vegetable		蒜香福山萵苣 Garlic fukuyama lettuce	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香空心菜 Garlic spinach	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage
湯 Soup		玉米穗紫菜湯 Corn seaweed soup	關東煮湯 Oden soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	南瓜濃湯 Pumpkin bisque	冬瓜大骨湯 Winter melon big bone 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		古早味紅豆餅 Ancient style red bean cake 豆漿 Soy milk	筍絲肉羹湯 Shredded bamboo and pork soup	鍋燒意麵 Pot roasted pasta	台南虱目魚粥 Tainan milkfish porridge	廣式蘿蔔糕 Cantonese carrot cake
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	862	885	861	888
	粗 蛋 白 Protein	31.9	30.2	31.7	30.3	31.7
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.4	30.5	29.0	30.5
	糖 Carbohydrate	121.7	119.1	121.0	119.8	121.6