

# 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 4 週

日期 Date 項目 Item		8/1 Mon. (一)	8/2 Tue. (二)	8/3 Wed. (三)	8/4 Thu. (四)	8/5 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	茄汁蛋炒飯 Egg fried rice with tomato sauce	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		五香爌肉 Braised five spice pork 味噌鮮魚 Miso fresh fish	瓜仔雞腿肉 Melon and chicken drumsticks	咖哩翅小腿 Curry wing shanks	黃金里肌 Golden pork tenderloin	金黃柳葉魚 Golden willow fish 管筍滷肉 Braised pork with bamboo shoots
副 食 Side Dish		蹦皮筍絲白菜 Fried pork skin with bamboo shoots and shredded cabbage	玉米炒蛋 Scrambled eggs with corn	鳳梨木耳 Pineapple fungus	鐵板豆腐 Sizzling tofu	沙茶粉絲煲 Mung bean noodles with sand tea sauce
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Garlic spinach	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage
湯 Soup		八寶粥 Eight treasures porridge	古早味筍湯 Ancient bamboo shoot soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	白蘿蔔魚丸湯 White radish fish ball soup	肉絲蔬菜湯 Shredded pork vegetable 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		水煎包 Fried dumplings 綜合漿 Soy milk and rice milk	鮮肉包 Fresh meat bun	鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable gnocchi	鍋貼 fried dumpling	南瓜雜糧小饅頭 Pumpkin multigrain steamed bread
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	893	866	888	856	891
	粗 蛋 白 Protein	32.3	30.6	31.4	29.7	32.2
	粗 脂 肪 Fat	30.5	29.1	30.8	28.6	30.3
	糖 Carbohydrate	122.4	120.5	121.3	120.0	122.3