

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 5 週

日期 Date 項目 Item		8/8 Mon. (一)	8/9 Tue. (二)	8/10 Wed. (三)	8/11 Thu. (四)	8/12 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	什錦炒麵 Assorted fried noodles	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		脆皮烤鴨 Crispy roast duck 西芹雙魷 Fried celery double squid	芋頭燒肉 Taro roast pork	滷雞腿 Braised chicken thighs	左宗棠雞 General Tso's chicken	烤雞排 Grilled chicken chop 回鍋肉片 Fried pork slices with cabbage
副 食 Side Dish		金沙豆腐 Fried tofu with salted egg yolk	黃瓜燴三鮮 Cucumber stewed three fresh	白菜滷 Braised cabbage	洋芋沙拉 Potato salad	義式炒蛋 Italian style scrambled eggs
時 菜 Vegetable		蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蒜香花椰菜 Garlic cauliflower	翠綠絲瓜 Fried loofah	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables
湯 Soup		南瓜蛋花湯 Pumpkin egg drop soup	玉米穗黑輪湯 Corn ear black round soup	紫菜蛋花湯 Egg seaweed soup	法式洋蔥湯 French onion soup	當歸養生湯 Angelica health 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		美味水餃 Delicious dumplings 豆漿 Soy milk	香菇瘦肉粥 Mushroom lean meat porridge	味噌拉麵 Miso ramen	筍香包 Bamboo shoot buns	烤餡餅 baked pies
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	856	874	851	888
	粗 蛋 白 Protein	31.8	29.7	30.6	28.9	31.5
	粗 脂 肪 Fat	30.6	28.5	29.4	28.2	30.4
	糖 Carbohydrate	121.9	120.2	121.7	120.5	122.2