

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 6 週

日期 Date 項目 Item		8/15 Mon. (一)	8/16 Tue. (二)	8/17 Wed. (三)	8/18 Thu. (四)	8/19 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	蒜香培根螺旋麵 Garlic bacon spirals	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Snapper in Kamayaki sauce 泰式打拋肉 Thai style pork belly	糖醋雞丁 Sweet and sour chicken	迷迭香雞排 Rosemary chicken chop	沙茶肉片 Sacha sauce pork slices	炸雞翅 Fried chicken wings 京醬肉絲 Shredded pork with Beijing sauce
副 食 Side Dish		涼拌小黃瓜 Cold cucumber	金蔥滑蛋 Slippery egg	薯球、芝麻球、地瓜球 Potato balls, sesame balls, sweet potato balls	泡菜粉絲煲 Claypot kimchi mung bean vermicelli	奶香蒸南瓜 Creamy steamed pumpkin
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香空心菜 Garlic spinach
湯 Soup		椰香西米露 Coconut tapioca flour rounds	油豆腐細粉湯 Fried tofu and mung bean noodle soup	羅宋湯 Borscht	豆腐蛋花湯 Tofu seaweed soup	蘿蔔魚丸湯 Carrot fish ball 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		馬來糕 Malay cake 豆漿 Soy milk	雞蓉玉米粥 Chicken polenta	鍋燒烏龍麵 Pot roasted udon noodles	蔬菜雲吞湯 Vegetable wonton soup	小籠包 Xiao long bao
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	869	890	872	892
	粗 蛋 白 Protein	32.2	30.9	32.6	31.3	32.2
	粗 脂 肪 Fat	30.1	30.2	30.4	29.6	30.7
	糖 Carbohydrate	120.7	118.3	121.4	120.2	122.7