

# 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 7 週

日期 Date 項目 Item		8/22 Mon. (一)	8/23 Tue. (二)	8/24 Wed. (三)	8/25 Thu. (四)	8/26 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	散壽司 Chirashi sushi	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		豆鼓蒸魚 Steamed fish with marinated black beans  照燒肉片 Teriyaki sauce pork slices	五香滷雞腿 Spiced braised chicken thighs  糖醋排骨 Sweet and sour pork ribs	蜜汁雞排 Grilled chicken chop with honey sauce	咖哩雞 Chicken in curry sauce	紅燒獅子頭 Braised pork balls  宮保雞丁 Kung Pao chicken
副 食 Side Dish		番茄燴豆腐 Tomato braised tofu	培根玉米炒蛋 Bacon and corn scrambled eggs	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	螞蟻上樹 Stir-fried minced pork and mung bean vermicelli	香鬆蒸蛋 Steamed eggs with pork floss
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger chinese cabbage	蝦皮瓠瓜 Fried shrimp and gourd	三角薯餅 Fried triangle hash browns  爆漿奶油餐包 Cream meal pack	蒜香空心菜 Garlic spinach	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables
湯 Soup		白蘿蔔油豆腐湯 White radish tofu soup	肉骨茶湯 Bak Kut Teh soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	玉米蛋花湯 Egg drop soup	冬瓜魚丸湯 Winter melon 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		起司銀絲卷 Cheese silver roll 鮮乳 Fresh milk	餛飩貢丸湯 Wonton pork ball soup	什錦湯麵 Assorted noodle soup	蘿蔔糕湯 Carrot cake soup	水煎包 Fried dumplings
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	873	860	870	840	879
	粗 蛋 白 Protein	31.3	30.2	30.8	28.1	31.5
	粗 脂 肪 Fat	29.5	28.9	29.2	27.3	29.8
	醣 Carbohydrate	120.6	119.7	121.0	120.4	121.2