

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

111 學年上學期菜單 2022 First Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 1 週

日期 Date 項目 Item		8/29 Mon. (一)	8/30 Tue. (二)	8/31 Wed. (三)	9/1 Thu. (四)	9/2 Fri. (五)
主 食 Main Dish			紅藜飯 Red quinoa rice	古早味炒米粉 Ancient style fried rice noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish			紅燒肉 Braised pork	脆皮烤鴨 Crispy roast duck	冰糖豬腳 Braised pork feet with rock sugar	烤翅小腿 Grilled wing shanks 麻油肉片 Sesame oil pork slices
副 食 Side Dish			絲瓜麵線 Loofah noodles	五香滷蛋 Spiced braised egg	冬瓜什錦 Assorted winter melon	芹菜豆包絲 Fried bean bun with celery
時 菜 Vegetable			炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup			金針肉絲湯 Daylily pork soup	關東煮湯 Oden soup	番茄豆腐湯 Tomato tofu soup	竹筍蠔菇湯 Bamboo shoots and oyster mushroom soup
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			烤鬆餅 Baked muffins 豆漿 Soy milk	美味水餃 Delicious dumplings	滑蛋瘦肉粥 Slippery egg lean meat porridge	烤地瓜 Roasted sweet potato
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		867	885	856	889
	粗 蛋 白 Protein		30.1	31.8	29.6	31.7
	粗 脂 肪 Fat		29.6	30.2	28.7	30.5
	糖 Carbohydrate		120.5	121.4	119.9	121.8