

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 2 週

日期 Date 項目 Item		9/5 Mon. (一)	9/6 Tue. (二)	9/7 Wed. (三)	9/8 Thu. (四)	9/9 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	中秋節連假
主 菜 Main Dish		五香爌肉排 Five spice pork chops 糖醋雞柳 Sweet and sour chicken tenderloin	紅燒獅子頭 Braised meat ball with soy sauce	烤霸王雞腿 Grilled extra large chicken thighs	紅燒肉 Braised pork	
副 食 Side Dish		瓠瓜什錦 Assorted fried gourd	古早味蒸蛋 Ancient style steamed egg	木耳白菜滷 Braised fungus and cabbage	蛋酥絲瓜 Braised egg crispy loofah	
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香空心菜 Garlic spinach	
湯 Soup		味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	冬瓜魚丸湯 Winter melon fish ball soup	蘿蔔油豆腐湯 Radish oil tofu soup	金針肉絲湯 Daylily pork 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		珍珠丸 Sticky rice pork balls 青菜豆腐湯 Vegetable and Tofu Soup	鮮蔬粿仔條 Vegetable Kway Teow	虱目魚粥 Milkfish porridge	餛飩湯麵 Wonton noodle soup	
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	858	885	847	
	粗 蛋 白 Protein	31.9	30.3	31.4	28.9	
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.5	30.3	28.2	
	糖 Carbohydrate	121.7	120.1	121.6	119.5	