

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 3 週

日期 Date 項目 Item		9/12 Mon. (一)	9/13 Tue. (二)	9/14 Wed. (三)	9/15 Thu. (四)	9/16 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	培根義大利麵 Bacon spaghetti	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		佐醬魚排 Fish fillet with sauce 醃滷滷肉 Braised pork	孜然肉排 Cumin pork chops	椒麻雞排 Grilled chicken with sauce	蜜汁雞腿 Honey baked chicken thighs	蒲燒鯛魚 Grilled snapper 彩椒雞丁 Fried pepper chicken
副 食 Side Dish		田園四色 Fried corn, edamame, carrot, jicama	小黃瓜黑輪 Fried cucumber tempura	奶香玉米穗 Creamed ears of corn	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	紹子豆腐 Shaozi tofu
時 菜 Vegetable		有機蚵白菜 Organic cabbage	蒜香油菜 Garlic cole	清炒青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香空心菜 Garlic spinach
湯 Soup		綠豆脆圓湯 Green bean crispy round soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	南瓜排骨湯 Pumpkin rib soup	黃瓜魚丸湯 Cucumber fish ball soup	香蟹粉絲湯 Fragrant crab noodle 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		滑蛋雞絲麵 Silken chicken noodles	銀絲卷 Silver wire roll 百香果汁 Passion fruit juice	味噌拉麵 Miso ramen	冬瓜仙草凍 Winter melon grass jelly 水煎包 Fried dumplings	小時候大餅 Childhood flatbread 豆漿 Soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	886	856	878	850	878
	粗 蛋 白 Protein	32.2	29.8	31.9	29.0	32.1
	粗 脂 肪 Fat	30.1	28.2	29.7	28.6	29.8
	糖 Carbohydrate	121.5	120.7	120.8	119.1	120.4