

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 4 週

日期 Date 項目 Item		9/19 Mon. (一)	9/20 Tue. (二)	9/21 Wed. (三)	9/22 Thu. (四)	9/23 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	美味肉粽 delicious meat dumplings	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		脆皮烤鴨 Crispy roast duck 醬爆雞丁 Sauce fried chicken	滷翅小腿 Braised wings	炸雞腿 Fried chicken legs	蔥燒豬排 Grilled pork chops with green onions	蒙古炒肉 Mongolian fried pork 清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets
副 食 Side Dish		奶香蒸南瓜 Creamy steamed pumpkin	蝦仁玉米炒蛋 Shrimp and corn scrambled eggs	什錦關東煮 Assorted oden	瓠瓜粉絲煲 Claypot loofah and mung bean vermicelli	五香滷蛋 Spiced braised egg
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	絲瓜麵線 Loofah noodles	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	鴻喜菇蚵白菜 Fried Hongxi mushroom and cabbage	油菜魚板絲 Fried rape fish scallops
湯 Soup		鮮菇肉絲湯 Fresh mushroom shredded pork soup	鮮筍魚丸湯 Fresh bamboo shoots and fish ball soup	羅宋湯 Borscht	日式味噌湯 Japanese miso soup	金針排骨湯 Daylily pork rib 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		鮮肉包子 Fresh meat buns	原味鬆餅 Original muffins 豆漿 Soy milk	擔仔麵 Danzai noodles	水晶餃湯 Crystal dumpling soup	紅豆餅 Red bean cake 仙草蜜 fairy grass juice
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	895	862	883	855	883
	粗 蛋 白 Protein	33.4	30.3	30.8	29.6	31.9
	粗 脂 肪 Fat	30.5	29.0	30.6	28.3	30.5
	糖 Carbohydrate	121.6	119.9	121.2	120.5	121.2