

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 5 週

日期 Date 項目 Item		9/26 Mon. (一)	9/27 Tue. (二)	9/28 Wed. (三)	9/29 Thu. (四)	9/30 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	爌肉割包 Pork chop with cut buns	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		藥膳雞腿 Stewed herbal chicken drumsticks 桔醬白肉 Sliced pork with orange sauce	卡啦雞腿排 Kala chicken thigh steak	爌肉排 Braised Pork chop	番茄燒肉 Tomato roast pork	冰糖豬腳 Braised rock sugar pork feet 紅棗燉雞 Braised chicken with red dates
副 食 Side Dish		培根高麗菜 Sauteed bacon cabbage	筍乾雙燒 Roasted pork and dried bamboo shoots	五香滷蛋 Spiced braised egg	冬瓜鱈枝揚 Winter melon and fish paste	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic qingjiang cuisine	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	油菜魚板絲 Fried rape fish scallops	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	豆薯排骨湯 Jicama pork rib soup	麵線糊 Pasta paste	玉米濃湯 Corn chowder	榨菜肉絲湯 Mustard shredded 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	時節水果 Fruit
點 心 Snack		鮮奶乳酪捲 Whipped cream cheese roll	什錦湯麵 Assorted noodle soup (G1、G2) 葡萄麵包、豆漿 Grape brea、soy milk	餛飩湯 Wonton soup (G3) 葡萄麵包、豆漿 Grape brea、soy milk	鮮肉包子 Fresh meat buns (G4、G6) 葡萄麵包、豆漿 Grape brea、soy milk	蘿蔔糕湯 Carrot cake soup (G5) 葡萄麵包、豆漿 Grape brea、soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	893	865	878	857	893
	粗 蛋 白 Protein	32.7	29.8	31.5	29.3	32.4
	粗 脂 肪 Fat	30.2	29.2	29.8	29.0	30.8
	糖 Carbohydrate	122.6	120.7	120.9	119.7	121.6