

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 6 週

日期 Date 項目 Item		10/3 Mon. (一)	10/4 Tue. (二)	10/5 Wed. (三)	10/6 Thu. (四)	10/7 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	青醬義大利筆管麵 Green sauce Italian pen tube noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		醬燒豬排 Grilled pork chops with sauce 麻油雞杏鮑菇 Sesame oil chicken king oyster mushroom	炸雞翅 Fried chicken wings	燻烤霸王雞腿 Smoked roasted extra large chicken thighs	冬瓜燒肉 Winter melon roast pork	蠔油雞排 Oyster sauce chicken chop 粉蒸肉地瓜條 Steamed pork and sweet potato strips
副 食 Side Dish		瓠瓜花枝羹 Braised gourd and cuttlefish	小黃瓜炒黑輪 Fried tempura with gherkins	滷豆干鵪鶉蛋白 蘿蔔 Braised tofu, quail eggs, white radish	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	綜合青蔬沙拉 Mixed vegetable salad
時 菜 Vegetable		油菜魚板絲 Fried rape fish scallops	培根高麗菜 Sauteed bacon cabbage	蒜香青江菜 Garlic qingjiang cuisine	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves
湯 Soup		紅豆QQ圓湯 Red bean QQ soup	竹筍排骨湯 Bamboo shoot pork rib soup	巧達濃湯 Choda soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	金針紫菜湯 Daylily seaweed 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		芝麻包 Sesame bun (G1) 香橙麵包、麥茶 Orange bread 、barley tea	鍋燒意麵 Pot roasted pasta (G2) 香橙麵包、麥茶 Orange bread 、barley tea	水餃 Dumplings (G3) 香橙麵包、麥茶 Orange bread 、barley tea	燒賣 Siomai (G4、G6) 香橙麵包、麥茶 Orange bread 、barley tea	叉燒包 Char Siew Bao (G5) 香橙麵包、麥茶 Orange bread 、barley tea
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	851	865	849	880
	粗 蛋 白 Protein	31.5	28.7	30.3	28.4	31.3
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.6	29.1	28.2	29.9
	糖 Carbohydrate	122.3	119.8	120.4	120.5	121.4