

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

112 學年下學期菜單

2023 Second Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 1 週

日期 Date 項目 Item		2/12 Mon. (一)	2/13 Tue. (二)	2/14 Wed. (三)	2/15 Thu. (四)	2/16 Fri. (五)	2/17 Sat. (六)
主 食 Main Dish						白飯 Rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice
主 菜 Main Dish						十三香滷雞腿 Braised chicken legs 回鍋肉片 Fried pork slices and dried tofu slices	蒲燒鯛魚 Kabayaki sea bream
副 食 Side Dish						番茄炒蛋 Tomato scrambled eggs	海帶結滷豆輪 Kelp marinated bean wheel
時 菜 Vegetable						蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach
湯 Soup						青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	四神湯 Sishen soup
水 果 Fruit						時節水果 Fruit	時節水果 Fruit
點 心 Snack						烤鬆餅 Toasted waffles	鮮肉包 Fresh meat buns
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal					873	888
	粗 蛋 白 Protein					31.3	32.7
	粗 脂 肪 Fat					29.4	30.0
	醣 Carbohydrate					120.7	121.8