

# 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 2 週

日期 Date 項目 Item		2/19 Mon. (一)	2/20 Tue. (二)	2/21 Wed. (三)	2/22 Thu. (四)	2/23 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		芋頭燒肉 Taro roast pork  鐵板雞柳 Sizzling chicken tenders	佛羅倫斯鮮魚 Fresh fish from Florence	鐵路豬排 Braised railroad pork chops	彩椒肉絲 Shredded pork with colorful peppers	香酥雞翅 Crispy chicken wings  粉蒸肉 Steamed pork
副 食 Side Dish		甜豆炒花枝魷魚 Stir-fried flower branches and squid with sweet beans	田園四色 Garden stir-fried four-color vegetables	五香滷蛋 Five spice braised eggs	玉米火腿炒蛋 Corn ham scrambled eggs	花枝蘿蔔羹 Flowery radish soup
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	奶香蒸南瓜 Milky steamed pumpkin	蒜香青菜 Garlic green cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	關東煮湯 Oden soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	魷魚蒜湯 Squid garlic soup	紅豆小湯圓 Red bean rice ball 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		爆漿餐包 Butter sauce bread  (G1) 奶油卡士達餐包、麥茶 Cream custard meal bag, barley tea	蒸肉圓 Steamed meatballs  (G2) 奶油卡士達餐包、麥茶 Cream custard meal bag, barley tea	水餃 Dumplings  (G3) 奶油卡士達餐包、麥茶 Cream custard meal bag, barley tea	草莓小蛋糕 Strawberry cake  (G4) 奶油卡士達餐包、麥茶 Cream custard meal bag, barley tea	烤地瓜 Roasted sweet potato  (G5、G6) 奶油卡士達餐包、麥茶 Cream custard meal bag, barley tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	879	860	883	868	888
	粗 蛋 白 Protein	32.8	28.2	30.7	29.8	32.7
	粗 脂 肪 Fat	28.5	29.2	30.1	29.8	30.4
	糖 Carbohydrate	122.9	121.3	122.3	120.2	120.8