

# 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 3 週

日期 Date 項目 Item		2/26 Mon. (一)	2/27 Tue. (二)	2/28 Wed. (三)	2/29 Thu. (四)	3/1 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	和平紀念日放假	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		醬爆雞丁 Stir-fried chicken with soy sauce  醬香燻肉 Braised pork with soy sauce	咖哩肉片 Pork slices in curry sauce		鐵板豬柳 Sizzling pork tenders	卡啦胸肉排 Carla brisket steak  沙茶肉片 Shacha pork slices
副 食 Side Dish		日式蒸蛋 Japanese steamed eggs	螞蟻上樹 Fried vermicelli with minced meat		黃瓜什錦 Assorted cucumbers	蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes
時 菜 Vegetable		蒜香蚵白菜 Garlic cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		結頭菜排骨湯 Cabbage pork ribs soup	金針肉絲湯 Daylily shredded pork soup		玉米濃湯 Corn soup	日式味噌湯 Japanese miso soup
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		叉燒包 Barbecue pork buns  (G1) 紫米餐包、豆漿 Purple rice meal bag, soy milk	黑糖捲 Brown sugar roll buns  (G2) 紫米餐包、豆漿 Purple rice meal bag, soy milk		杯子蛋糕 Cupcake  (G3、G4) 紫米餐包、豆漿 Purple rice meal bag, soy milk	鍋貼 Fried dumpling  (G5) 紫米餐包、豆漿 Purple rice meal bag, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	866		867	891
	粗 蛋 白 Protein	30.4	28.2		30.1	31.2
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.8		29.4	30.8
	醣 Carbohydrate	122.6	121.3		120.4	122.2