

# 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 4 週

日期 Date 項目 Item		3/4 Mon. (一)	3/5 Tue. (二)	3/6 Wed. (三)	3/7 Thu. (四)	3/8 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯	蘑菇鐵板麵 Teppanyaki noodles with mushroom sauce	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Kabayaki sea bream  泰式打拋肉 Thai style minced pork	薑汁燒肉 Roasted pork with ginger sauce	卡啦雞腿排 Kara chicken leg steak	紅燒豬腳丁 Braised pork trotters diced	十三香滷雞翅 Thirteen-spice braised chicken wings  豆輪燒肉 Bean wheel roast pork
副 食 Side Dish		芹香豆包絲 Stir-fried shredded bean buns with celery	焗汁洋芋 Baked potatoes in sauce	滷海帶結四方干 Braised kelp knots and dried tofu	芋香白菜 Braised cabbage with diced taro	蝦仁炒四色蔬菜 Stir-fried four-color vegetables with shrimps
時 菜 Vegetable		蒜香菠菜 Garlic spinach	蒜香蚵白菜 Garlic cabbage	炒綠花椰菜 Sautéed broccoli	翠綠油菜 Fried rapeseed	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		芋香西米露 Sweet taro and sago soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	蔬菜濃湯 Vegetable soup	冬瓜魚丸片湯 Winter melon and fish ball slices soup	青菜蛋花湯 Vegetable and egg drop 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		美味水餃 Dumplings  (G1) 帕瑪森餐包、麥茶 Parmesan meal bag, barley tea	櫻桃捲蛋糕 Cherry roll cake  (G2) 帕瑪森餐包、麥茶 Parmesan meal bag, barley tea	烤地瓜 Roasted sweet potato  (G3) 帕瑪森餐包、麥茶 Parmesan meal bag, barley tea	鍋貼 Fried dumpling  (G4) 帕瑪森餐包、麥茶 Parmesan meal bag, barley tea	叉燒包 Barbecue pork buns  (G5、G6) 帕瑪森餐包、麥茶 Parmesan meal bag, barley tea
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	893	856	873	869	886
	粗 蛋 白 Protein	31.1	28.2	31.1	30.3	32.7
	粗 脂 肪 Fat	31.4	28.8	29.2	29.5	30.7
	糖 Carbohydrate	121.6	121.1	121.5	120.6	120.3