

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 5 週

日期 Date 項目 Item		3/11 Mon. (一)	3/12 Tue. (二)	3/13 Wed. (三)	3/14 Thu. (四)	3/15 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	古早味油飯 Ancient style fried rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		藥膳雞腿 Stewed medicinal chicken legs 醬爆肉片 Pork slices in sauce	照燒豬排 Teriyaki pork chops	烤霸王雞腿 Grilled king chicken legs	蕃茄燒肉 Roasted pork with tomatoes	紅麴豬腳丁 Red yeast pig knuckles 南洋獅子頭 Nanyang style pork balls
副 食 Side Dish		冬瓜什錦 Assorted winter melon	筍干雙燒 Grilled dried bamboo shoots	奶香蒸南瓜 Milky steamed pumpkin	培根高麗菜 Bacon and cabbage	洋蔥炒蛋 Fried eggs with onions
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香花椰菜 Garlic Cauliflower	翠綠油菜 Fried rapeseed	蒜香菠菜 Garlic spinach	蒜香青江菜 Garlic green cabbage
湯 Soup		青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	豆薯排骨湯 Jicama and spare ribs soup	綜合蔬菜湯 Mixed vegetable soup	玉米濃湯 Corn soup	芥菜蛤蜊雞湯 Mustard green clam chicken 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		黑糖捲 Brown sugar roll (G1) 椰香餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	蒸肉圓 Steamed meatballs (G2) 椰香餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	醬燒肉包 Sauce roasted pork buns (G3) 椰香餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	餡餅 Bake pie (G4) 椰香餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	雞蛋牛奶卷 Egg and milk roll (G5、G6) 椰香餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	863	888	867	889
	粗 蛋 白 Protein	32.2	29.8	32.4	30.0	31.2
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.3	30.3	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	121.6	120.1	121.1	120.5	122.3