

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 6 週

日期 Date 項目 Item		3/18 Mon. (一)	3/19 Tue. (二)	3/20 Wed. (三)	3/21 Thu. (四)	3/22 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	白醬培根義大利麵 White sauce bacon pasta	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		蔥燒豬腳丁 Braised pork knuckles with green onions 麻油雞 Sesame oil chicken	洋芋燒肉 Braised pork with potato	迷迭香雞腿 Rosemary chicken thighs	彩椒雞丁 Colorful pepper chicken	筍干扣肉 Dried bamboo shoots and pork belly 清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets
副 食 Side Dish		瓠瓜燒花枝 Grilled squid with gourd melon	小黃瓜炒黑輪 Stir-fried black cucumbers	奶香玉米穗 Creamy corn ears	韓式燒年糕 Korean-style grilled rice cake	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		紅豆QQ圓湯 Red bean QQ ball soup	竹筍排骨湯 Bamboo shoots and pork ribs soup	蕃茄元氣湯 Tomato vitality soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	金針紫菜湯 Daylily and seaweed 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		(G6) 香蒜餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	美味水餃 Dumplings (G1、G2) 香蒜餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	古早味大餅 Ancient style flatbread (G3) 香蒜餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	燒賣 Siomai (G4) 香蒜餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk	鮮肉包 Fresh meat buns (G5) 香蒜餐包、豆漿 Coconut meal bag, soy milk
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	886	872	902	844	883
	粗 蛋 白 Protein	32.1	30.5	32.8	29.3	30.4
	粗 脂 肪 Fat	29.5	29.2	31.2	27.8	30.6
	糖 Carbohydrate	122.9	121.7	122.6	119.2	121.6