

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 9 週

日期 Date 項目 Item		4/8 Mon. (一)	4/9 Tue. (二)	4/10 Wed. (三)	4/11 Thu. (四)	4/12 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	古早味割包 Old style cut bag
主 菜 Main Dish		柚香雞翅 Pomelo chicken wings 韓式燒肉 Korean BBQ pork	香片瓜雞 Fragrant melon chicken	滷豬腳 Braised pig's feet	柑樹子蒸魚 Steamed fish with tangerine seeds	五香爌肉排 Five spice braised pork steak 蝦仁燴洋芋 Shrimp and potato braised
副 食 Side Dish		歐姆炒蛋 Om scrambled eggs	鐵板豆腐 Sizzling tofu	海帶結拌豆干鵪鶉蛋 Braised quail eggs, beans, dried kelp	黃瓜鮮燴 Fresh cucumber stew	奶香玉米穗 Creamy corn ears
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	翠綠油菜 Fried rapeseed	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香花椰菜 Garlic cauliflower
湯 Soup		鳳梨苦瓜排骨 Pineapple bitter gourd pork ribs	冬瓜黑輪湯 Winter melon tempura soup	藥膳菇菇湯 Medicinal mushroom soup	蘿蔔排骨湯 Radish pork ribs soup	綠豆芋圓湯 Mung bean and taro 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		叉燒包 Barbecue pork buns (G1) 紅蘿蔔餐包、冬瓜茶 Carrot lunch bag, winter melon tea	爆醬奶油餐包 Creamy sauce meal bag (G2) 紅蘿蔔餐包、冬瓜茶 Carrot lunch bag, winter melon tea	水餃 Dumplings (G3) 紅蘿蔔餐包、冬瓜茶 Carrot lunch bag, winter melon tea	雞蛋牛奶卷 Egg and milk roll (G4) 紅蘿蔔餐包、冬瓜茶 Carrot lunch bag, winter melon tea	櫻桃捲蛋糕 Cherry roll cake (G5、G6) 紅蘿蔔餐包、冬瓜茶 Carrot lunch bag, winter melon tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	892	887	879	855	891
	粗 蛋 白 Protein	31.5	29.7	30.9	29.2	32.3
	粗 脂 肪 Fat	30.8	29.4	29.8	28.5	30.5
	糖 Carbohydrate	122.3	120.8	121.7	120.4	121.7