

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 10 週

日期 Date 項目 Item		4/15 Mon. (一)	4/16 Tue. (二)	4/17 Wed. (三)	4/18 Thu. (四)	4/19 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	小米飯 Millet rice	培根義大利麵 Bacon pasta	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		蔗香雞腿 Grilled cane-flavored chicken legs 洋蔥豬柳 Pork fillet with onions	桔醬白肉 White meat with orange sauce	醬燒豬排 Sautéed pork chops	蒲燒鯛魚 Kabayaki sea bream	花生豬腳丁 Peanut pork knuckles 洋芋燒雞 Roasted chicken with potato
副 食 Side Dish		絲瓜粉絲煲 Loofah vermicelli clay pot	白菜年糕 Cabbage rice cake	起司洋芋 Cheese potatoes	蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	章魚燒 Takoyaki
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香空心菜 Garlic water spinach	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		酸辣湯 Hot and sour soup	羅宋湯 Borscht	南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	冬瓜蛤蜊湯 Winter melon clam soup	蘿蔔味噌湯 Radish 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	時節水果 Fruit
點 心 Snack		烤餡餅 Bake pie (G1) 胚芽餐包、豆漿 Germ meal packs, soy milk	鮮肉包 Fresh meat bag (G2) 胚芽餐包、豆漿 Germ meal packs, soy milk	香煎鍋貼 Pan-fried pot stickers (G3) 胚芽餐包、豆漿 Germ meal packs, soy milk	雙色饅頭 Two color steamed buns (G4) 胚芽餐包、豆漿 Germ meal packs, soy milk	烏龍麵 Udon (G5、G6) 胚芽餐包、豆漿 Germ meal packs, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	887	868	884	865	886
	粗 蛋 白 Protein	32.3	30.6	31.9	30.6	32.5
	粗 脂 肪 Fat	29.8	29.5	30.0	29.4	29.7
	糖 Carbohydrate	122.4	120.0	121.7	119.5	122.1