

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 11 週

日期 Date 項目 Item		4/22 Mon. (一)	4/23 Tue. (二)	4/24 Wed. (三)	4/25 Thu. (四)	4/26 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	石鍋拌飯 Bibimbap	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		水果魚球 Fruit fish balls 京醬肉絲 Shredded pork with Beijing sauce	紅燒豬腳丁 Braised pork knuckles	酥炸拼盤 Fried chicken McNuggets and wavy fries	薑汁燒肉 Roasted pork with ginger sauce	滷雞排 Braised chicken steak 泰式打拋肉 Thai fried pork
副 食 Side Dish		甜不辣炒高麗菜 Sweet and spicy stir-fried cabbage	客家小炒 Hakka stir-fry	五香滷蛋 Five spice braised eggs	奶香蒸南瓜 Milky steamed pumpkin	黃瓜拌三絲 Cucumber mixed with three shreds
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠油菜 Fried rapeseed	蒜香芥藍菜 Garlic kale	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		桂圓銀耳湯 Longan and white fungus soup	冬瓜排骨湯 Winter melon pork ribs soup	海芽味噌湯 Kelp sprout miso soup	蔬菜鮮菇湯 Vegetable and mushroom soup	結頭菜貢丸湯 Cabbage soup with meatballs
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		烤鬆餅 Toasted waffles (G1) 優格乳酪餐包、麥茶 Yogurt cheese bread, barley tea	芝麻包 Sesame buns (G2) 優格乳酪餐包、麥茶 Yogurt cheese bread, barley tea	美味水餃 Delicious dumplings (G3) 優格乳酪餐包、麥茶 Yogurt cheese bread, barley tea	小籠湯包 Soup dumplings (G4) 優格乳酪餐包、麥茶 Yogurt cheese bread, barley tea	草莓小蛋糕 Strawberry cake (G5、G6) 優格乳酪餐包、麥茶 Yogurt cheese bread, barley tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	881	851	894	854	885
	粗 蛋 白 Protein	32.6	29.8	32.2	29.5	31.9
	粗 脂 肪 Fat	28.4	28.2	31.1	28.3	30.0
	糖 Carbohydrate	123.7	119.4	121.3	120.4	121.8