

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 13 週

日期 Date 項目 Item		5/6 Mon. (一)	5/7 Tue. (二)	5/8 Wed. (三)	5/9 Thu. (四)	5/10 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		醬燒豬腳丁 Sautéed pork knuckles 泰式魚露蒸魚片 Thai style steamed fish fillet with fish sauce	桔醬白肉 Pork slices with orange sauce	醬燒豬排 Sautéed pork chops	香菇滑雞 Chicken with mushrooms	冬瓜燒鴨 Winter melon roast duck 醬燒梅花豬柳條 Sautéed pork tenders
副 食 Side Dish		田園四色 Stir-fried minced pork with four-color vegetables	五香豆干 Five-spice dried tofu	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots	黃瓜肉羹 Cucumber meat soup	栗子燒白菜 Braised cabbage with chestnuts
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		紅豆湯 Red bean soup	肉絲鮮菇湯 Shredded pork and mushroom soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	皇帝豆排骨湯 Emperor bean and spare ribs soup	羅宋湯 Borscht
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		餛飩湯麵 Wonton noodle soup	鮮奶乳酪卷 Fresh milk cheese roll	滑蛋雞絲麵 Smooth egg chicken noodles	小籠湯包 Steamed soup dumplings (G1、G2、G3) 紫薯餐包、豆漿 Purple sweet potato meal bag, soy milk	豆沙包 Bean paste bun (G4、G5、G6) 紫薯餐包、豆漿 Purple sweet potato meal bag, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	866	897	862	894
	粗 蛋 白 Protein	31.7	30.0	32.3	29.7	31.6
	粗 脂 肪 Fat	30.2	29.5	31.4	28.9	30.8
	糖 Carbohydrate	121.5	120.2	121.3	120.8	122.5