

# 葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

## 113 學年上學期菜單 2024 First Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 2 週

日期 Date 項目 Item		9/2 Mon. (一)	9/3 Tue. (二)	9/4 Wed. (三)	9/5 Thu. (四)	9/6 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	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		洋芋燒肉 Braised pork with potato  糖醋雞柳 Sweet and sour chicken fillet	紅燒獅子頭 Braised pork balls	蔥燒豬排 Grilled pork chops with green onion	玉米雞丁 Stir-fried chicken with corn	照燒霸王雞腿 Grilled king chicken legs  日式醬燒豬柳 Japanese-style braised pork fillet
副 食 Side Dish		瓠瓜什錦 Assorted gourds	古早味蒸蛋 Steamed egg with ancient flavor	開陽白菜 Kaiyang cabbage	絲瓜鮮燴 Fresh loofah stew	小黃瓜炒黑輪 Fried cucumber tempura
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed	蒜香空心菜 Garlic water spinach	培根高麗菜 Bacon cabbage
湯 Soup		味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	冬瓜魚丸湯 Winter melon and fish ball soup	蘿蔔油豆腐湯 Radish oil tofu soup	芋頭冬粉湯 Taro and winter noodle soup	青菜豆腐湯 Vegetable and tofu 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		珍珠丸 Pearl pills	小泡芙 Little puffs	鍋貼 Fried dumpling	叉燒包 Barbecue pork buns	烤地瓜 Grilled sweet potatoes
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	885	887	859	891
	粗 蛋 白 Protein	32.4	31.8	31.3	30.5	32.8
	粗 脂 肪 Fat	30.5	30.2	30.6	28.3	30.5
	糖 Carbohydrate	121.6	121.4	121.7	120.6	122.3