

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 3 週

日期 Date 項目 Item		9/9 Mon. (一)	9/10 Tue. (二)	9/11 Wed. (三)	9/12 Thu. (四)	9/13 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	茄汁義大利麵 Tomato sauce pasta	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		菠蘿雞丁 Pineapple chicken 醃焗燒肉 Daigo roasted pork	咖哩肉丁 Curry pork diced	烤雞翅 Grilled chicken wings	京醬肉絲 Shredded pork with Beijing sauce	花生豬腳丁 Peanut pork knuckles 筍干燒鴨 Roast duck with dried bamboo shoots
副 食 Side Dish		奶香玉米穗 Creamy corn ears	金茸冬瓜 Golden winter melon	陽光溫沙拉 Sunshine warm salad	蝦仁炒蛋 Scrambled eggs with shrimps	金沙豆腐 Fried tofu with salted egg yolk
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香空心菜 Garlic water spinach	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves
湯 Soup		綠豆脆圓湯 Mung bean crispy ball soup	白蘿蔔玉米湯 White radish and corn soup	南瓜蛋花湯 Pumpkin and egg drop soup	黃瓜魚丸湯 Cucumber and fish ball soup	鮮菇湯 Fresh mushroom 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		照燒杏鮑菇包 Teriyaki King Oyster mushroom buns	銀絲卷 Silver wire roll	烤餡餅 Bake pie	水煎包 Fried buns	水餃 Dumplings
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	886	862	885	853	889
	粗 蛋 白 Protein	31.8	28.4	32.2	28.4	32.7
	粗 脂 肪 Fat	29.8	29.6	30.0	28.7	30.2
	糖 Carbohydrate	122.7	120.5	121.5	120.3	121.6