

# 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 4 週

日期 Date 項目 Item		9/16 Mon. (一)	9/17 Tue. (二)	9/18 Wed. (三)	9/19 Thu. (四)	9/20 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice		夏威夷炒飯 Hawaiian fried rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		皇帝豆燒肉 Emperor bean roast pork  蒲燒鯛魚 Kabayaki sea bream		醬燒豬排 Sautéed pork chops	蒙古炒肉 Mongolian fried pork	清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets  咖哩雞丁 Curry chicken
副 食 Side Dish		金瓜玉米蒸蛋 Pumpkin and corn steamed eggs		焗烤玉米洋芋 Baked corn and potatoes	海帶三絲 Fried three shredded kelp	鵪鶉蛋滷油豆腐 Quail egg marinated tofu
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves
湯 Soup		藥膳九尾雞湯 Herbal nine-tail chicken soup		關東煮湯 Oden soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	金針排骨湯 Daylily pork ribs soup
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		喜兔包 Bunny buns		鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable gnocchi	銀絲卷 Silver wire roll	草莓小蛋糕 Strawberry cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	895		883	857	885
	粗 蛋 白 Protein	33.4		30.5	29.7	31.8
	粗 脂 肪 Fat	30.5		30.6	28.3	30.5
	糖 Carbohydrate	121.6		121.5	120.9	121.8