

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 6 週

日期 Date 項目 Item		9/30 Mon. (一)	10/1 Tue. (二)	10/2 Wed. (三)	10/3 Thu. (四)	10/4 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	古早味油飯 Ancient style fried rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		脆皮烤鴨 Crispy roast duck 皮絲燒肉 Pisi roasted pork	親子丼 Parent-child donburi	香滷雞腿 Braised chicken legs	鐵路豬排 Railroad pork chops	宮保雞丁 Kung Pao chicken 冬瓜滷肉 Winter melon braised pork
副 食 Side Dish		蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	奶香蒸南瓜 Milky steamed pumpkin	什錦滷味 Assorted braised food	五香滷蛋 Five spice braised eggs	田園四色 Stir-fried four-color vegetables
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	翠綠油菜 Fried rapeseed	蒜香芥藍菜 Garlic kale	蒜香空心菜 Garlic water spinach	蒜香青江菜 Garlic green vegetables
湯 Soup		鮮筍魚丸湯 Fresh bamboo shoots and fish ball soup	紫菜蛋花湯 Seaweed and egg drop soup	四神湯 Sishen soup	青菜豆腐湯 Vegetable and tofu soup	青木瓜排骨湯 Green papaya 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	時節水果 Fruit
點 心 Snack		美味水餃 Dumplings (G1) 紫米餐包、冬瓜茶 Purple rice meal bag、Winter melon tea	烤鬆餅 Toasted waffles (G2) 紫米餐包、冬瓜茶 Purple rice meal bag、Winter melon tea	蒸肉圓 Steamed meatballs (G3) 紫米餐包、冬瓜茶 Purple rice meal bag、Winter melon tea	烤地瓜 Grilled sweet potatoes (G4) 紫米餐包、冬瓜茶 Purple rice meal bag、Winter melon tea	醬燒大肉包 Braised pork buns with soy sauce (G5、G6) 紫米餐包、冬瓜茶 Purple rice meal bag、Winter melon tea
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	859	877	853	881
	粗 蛋 白 Protein	31.5	30.9	31.2	29.4	31.5
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.6	29.1	28.2	29.8
	糖 Carbohydrate	122.3	119.6	122.5	120.5	121.7