

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 7 週

日期 Date 項目 Item		10/7 Mon. (一)	10/8 Tue. (二)	10/9 Wed. (三)	10/10 Thu. (四)	10/11 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice		小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		冰糖醬鴨 Braised rock sugar sauce duck 紅燒獅子頭 Braised pork balls	洋芋燒雞 Roasted chicken with potato	五香爌肉排 Five spice braised pork steak		咖哩雞丁 Curry sauce chicken 醬爆肉片 Pork slices in sauce
副 食 Side Dish		培根高麗菜 Bacon and cabbage	芙蓉豆腐 Hibiscus tofu	白菜滷 Braised cabbage		日式蒸蛋 Japanese steamed eggs
時 菜 Vegetable		蒜香苜菜 Garlic amaranth	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	翠綠油菜 Fried rapeseed		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage
湯 Soup		玉米蛋花湯 Corn and egg drop soup	羅宋湯 Borscht	冬瓜鮮菇湯 Winter melon and mushroom soup		海帶芽味噌湯 Kelp sprout miso 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		鍋貼 Fried dumpling (G1) 帕瑪森餐包、冬瓜茶 Parmesan meal bag、Winter melon tea	鮮奶乳酪卷 Fresh milk cheese roll (G2) 帕瑪森餐包、冬瓜茶 Parmesan meal bag、Winter melon tea	鍋燒意麵 Pot roasted pasta (G3、G4) 帕瑪森餐包、冬瓜茶 Parmesan meal bag、Winter melon tea		黑糖卷 Brown sugar roll (G5、G6) 帕瑪森餐包、冬瓜茶 Parmesan meal bag、Winter melon tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	859	882		890
	粗 蛋 白 Protein	31.4	30.7	30.3		32.7
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.6	30.1		29.9
	糖 Carbohydrate	122.4	119.8	122.4		122.5