

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 9 週

日期 Date 項目 Item		10/21 Mon. (一)	10/22 Tue. (二)	10/23 Wed. (三)	10/24 Thu. (四)	10/25 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	紅醬貝殼麵 Red sauce shell noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		滷雞排 Braised chicken steak 蘑菇豬柳 Pork fillet with mushrooms	烤雞腿 Grilled chicken legs	卡啦雞排 Kara chicken steak	東坡肉 Dongpo pork	冰糖豬腳 Braised rock sugar pork knuckles 麻油雞 Sesame oil chicken
副 食 Side Dish		小黃瓜炒黑輪 Stir-fried black cucumbers	高麗菜粉條 Stir-fried cabbage vermicelli	焗烤洋芋 Baked potatoes	栗子燒白菜 Braised cabbage with chestnuts	蕃茄燴豆腐 Tomato braised tofu
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香花椰菜 Garlic cauliflower	翠綠油菜 Fried rapeseed	蒜香青江菜 Garlic green vegetables
湯 Soup		冬瓜鮮菇湯 Winter melon and mushroom soup	翡翠叻仔魚湯 Jade fish soup	玉米濃湯 Corn soup	香菇雞湯 Mushroom and chicken soup	榨菜肉絲湯 Mustard shredded pork 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		奶黃包 Custard bun (G1) 香蒜餐包、冬瓜茶 meal bag、Winter melon tea	鮮肉包 Fresh meat buns (G2) 香蒜餐包、冬瓜茶 meal bag、Winter melon tea	鮮蔬雞絲麵 Shredded chicken noodles with fresh vegetables (G3) 香蒜餐包、冬瓜茶 meal bag、Winter melon tea	香煎鍋貼 Fried pot stickers (G4) 香蒜餐包、冬瓜茶 meal bag、Winter melon tea	銀絲捲 Silver wire roll (G5、G6) 香蒜餐包、冬瓜茶 meal bag、Winter melon tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	859	883	856	888
	粗 蛋 白 Protein	32.4	29.3	31.1	29.8	31.9
	粗 脂 肪 Fat	30.2	28.9	30.3	28.7	30.3
	糖 Carbohydrate	121.8	120.4	121.5	119.5	121.9