

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 10 週

日期 Date 項目 Item		10/28 Mon. (一)	10/29 Tue. (二)	10/30 Wed. (三)	10/31 Thu. (四)	11/1 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	散壽司 Chirashi sushi		養生地瓜飯 Sweet potato rice
主 菜 Main Dish		芋頭燒肉 Taro roast pork 清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets	咖哩雞 Chicken in curry sauce	烤雞腿 Grilled chicken legs		韓式燒肉 Korean BBQ pork 旗魚排 Swordfish steak
副 食 Side Dish		甜不辣炒高麗菜 Sweet and spicy stir-fried cabbage	螞蟻上樹 Stir-fried minced pork with winter noodles	關東煮 Oden		如意彩絲 Fried bean buns, shredded kelp and bean sprouts
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠油菜 Fried rapeseed		蒜香青江菜 Garlic green vegetables
湯 Soup		鮮筍雞湯 Fresh bamboo shoots and chicken soup	肉骨茶湯 Bak Kut Teh soup	日式味噌湯 Japanese miso soup		玉米蛋花湯 Corn and egg drop 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		烤鬆餅 Toasted waffles (G1) 玉米餐包、冬瓜茶 Corn meal bag、Winter melon tea	叉燒包 Barbecue pork buns (G2) 玉米餐包、冬瓜茶 Corn meal bag、Winter melon tea	鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable gnocchi (G3) 玉米餐包、冬瓜茶 Corn meal bag、Winter melon tea		水煎包 Fried buns (G5、G6) 玉米餐包、冬瓜茶 Corn meal bag、Winter melon tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	862	887		855
	粗 蛋 白 Protein	32.6	30.3	31.8		29.6
	粗 脂 肪 Fat	30.5	29.0	30.6		28.3
	糖 Carbohydrate	121.4	119.9	121.2		120.5