

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 11 週

日期 Date 項目 Item		11/04 Mon. (一)	11/05 Tue. (二)	11/06 Wed. (三)	11/07 Thu. (四)	11/08 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	石鍋拌飯 Bibimbap	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		左宗棠雞丁 General Tso's chicken 咖哩肉片 Curry meat slices	蔥燒豬排 Grilled pork chops with green onion	香料烤雞腿 Spiced grilled chicken thighs	麻油雞 Sesame oil chicken	卡啦胸肉排 Carla brisket steak 新加坡肉骨茶 Singapore Bak Kut Teh
副 食 Side Dish		芹香豆包絲 Stir-fried shredded bean buns with celery	蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	韓式年糕 Korean rice cake	酸菜雙色豆腐 Sauerkraut and two-color tofu	芋香白菜 Taro-spiced cabbage
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香花椰菜 Garlic cauliflower	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		金針肉絲湯 Daylily shredded pork soup	蘿蔔排骨湯 Radish pork ribs soup	大醬湯 Miso soup	四神湯 Sishen soup	酸菜白肉鍋湯 Sauerkraut and white meat pot 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 Delicious dumplings (G1) 洋蔥餐包、冬瓜茶 Onion meal bag、Winter melon tea	芝麻包 Sesame buns (G2) 洋蔥餐包、冬瓜茶 Onion meal bag、Winter melon tea	什錦意麵 Assorted pasta (G3) 洋蔥餐包、冬瓜茶 Onion meal bag、Winter melon tea	銀絲卷 Silver wire roll (G4) 洋蔥餐包、冬瓜茶 Onion meal bag、Winter melon tea	螞蟻上樹包 Winter noodle minced pork buns (G5、G6) 洋蔥餐包、冬瓜茶 Onion meal bag、Winter melon tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	852	883	857	890
	粗 蛋 白 Protein	31.9	28.9	31.4	29.2	31.6
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.2	30.2	28.8	30.4
	糖 Carbohydrate	122.4	120.7	121.3	120.3	122.6