

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 13 週

日期 Date 項目 Item		11/18 Mon. (一)	11/19 Tue. (二)	11/20 Wed. (三)	11/21 Thu. (四)	11/22 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	散壽司 Chirashi sushi	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		滷雞排 Braised chicken steak 京醬肉絲 Shredded pork with Beijing sauce	芋頭燒肉 Taro roast pork	醬燒豬排 Sautéed pork chops	烤雞翅 Grilled chicken wings	卡拉雞腿排 Kara chicken leg steak 糖醋雞丁 Sweet and sour chicken
副 食 Side Dish		紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots	花開富貴 Stir-fried black oyster mushrooms with two-color cauliflower	關東煮 Oden	鐵板豆腐 Sizzling tofu	鮮蔬河粉 Fresh vegetable rice noodles
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香高麗菜 Garlic 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		綠豆地瓜湯 Mung bean and sweet potato soup	榨菜肉絲湯 Mustard shredded pork soup	山藥排骨湯 Yam pork ribs soup	紫菜鮮菇湯 Seaweed and mushroom soup	黃豆芽排骨湯 Soybean sprouts and 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		雙色饅頭 Two color steamed buns (G1) 胚芽餐包、冬瓜茶 Germ meal bag、Winter melon tea	烤餡餅 Bake pie (G2) 胚芽餐包、冬瓜茶 Germ meal bag、Winter melon tea	海鮮蔬菜拉麵 Seafood and vegetable ramen (G3) 胚芽餐包、冬瓜茶 Germ meal bag、Winter melon tea	水餃 Dumplings (G4) 胚芽餐包、冬瓜茶 Germ meal bag、Winter melon tea	燒賣 Siomai (G5、G6) 胚芽餐包、冬瓜茶 Germ meal bag、Winter melon tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	892	862	881	860	887
	粗 蛋 白 Protein	31.6	30.1	31.5	29.8	31.5
	粗 脂 肪 Fat	30.7	29.4	30.2	28.7	30.6
	糖 Carbohydrate	122.2	119.3	120.9	120.5	121.5