

# 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 14 週

日期 Date 項目 Item		11/25 Mon. (一)	11/26 Tue. (二)	11/27 Wed. (三)	11/28 Thu. (四)	11/29 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	白醬義大利螺旋麵 White sauce Italian fusilli	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		醬爆雞丁 Sautéed chicken  壽喜燒肉片 Sukiyaki pork slices	冰糖豬腳丁 Rock sugar pork knuckles	普羅旺斯燉肉 Provence stew	鐵板豬柳 Sizzling pork fillet	黃金烤鴨 Golden roast duck  蠔油香菇雞 Oyster sauce mushroom chicken
副 食 Side Dish		腰果四色 Cashew four color vegetables	高麗菜炒黑輪片 Stir-fried cabbage tempura slices	蒜煎馬鈴薯 Garlic fried potatoes	鮮蔬炒蛋 Scrambled eggs with fresh vegetables	東山滷味 Dongshan braised food
時 菜 Vegetable		蒜香地瓜葉 Garlic sweet potato leaves	翠綠油菜 Fried rapeseed	雙色花椰菜 Bicolor cauliflower	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香青江菜 Garlic green vegetables
湯 Soup		結頭菜排骨湯 Cabbage pork ribs soup	金針肉絲湯 Daylily shredded pork soup	南瓜濃湯 Pumpkin bisque	羅宋湯 Borscht	酸辣湯 Hot and sour 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		烤地瓜 Grilled sweet potatoes  (G1) 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag、Soy milk	奶黃包 Custard bun  (G2) 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag、Soy milk	煮玉米 Boiled corn	鮮肉包 Fresh meat buns  (G3、G4) 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag、Soy milk	蒸肉圓 Steamed meatballs  (G5、G6) 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag、Soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	878	841	880	861	883
	粗 蛋 白 Protein	31.4	28.5	30.8	28.1	32.8
	粗 脂 肪 Fat	29.5	27.8	30.1	29.3	29.4
	糖 Carbohydrate	121.8	119.2	121.5	121.3	121.7