

# 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 15 週

日期 Date 項目 Item		12/2 Mon. (一)	12/3 Tue. (二)	12/4 Wed. (三)	12/5 Thu. (四)	12/6 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	醬油味噌拉麵 Soy sauce miso ramen	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		五香爌肉排 Five spice braised pork steak  塔香雞丁 Brazilian stir-fried chicken	紅燒豬腳丁 Braised pork knuckles	香草雞排 Herbed chicken steak	蔥爆雞柳 Stir-fried chicken tenders with green onions	東坡肉 Dongpo pork  蒲燒鯛魚 Kabayaki sea bream
副 食 Side Dish		金茸冬瓜 Winter melon and enoki mushrooms	番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomato	香滷豆乾海帶結/ 烤地瓜 Braised dried beans and kelp knots/Grilled sweet potatoes	瓠瓜什錦 Assorted gourds	西芹炒培根 Sautéed bacon with celery
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	翠綠油菜 Fried rapeseed	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香花椰菜 Garlic cauliflower	炒高麗菜 Stir-fried cabbage
湯 Soup		綠豆地瓜湯 Mung bean and sweet potato soup	酸菜鴨湯 Sauerkraut and duck soup		結頭魚丸湯 Fish ball soup	蔬菜濃湯 Vegetable 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		金絲卷 Golden wire roll  (G1) 裸麥葡萄餐包、豆漿 Rye grapes meal bag、Soy milk	燒賣 Siomai  (G2) 裸麥葡萄餐包、豆漿 Rye grapes meal bag、Soy milk	肉絲蔬菜麵疙瘩 Shredded Pork and Vegetable Gnocchi (G3) 裸麥葡萄餐包、豆漿 Rye grapes meal bag、Soy milk	烤餡餅 Bake pie  (G4) 裸麥葡萄餐包、豆漿 Rye grapes meal bag、Soy milk	叉燒包 Barbecue pork buns  (G5、G6) 裸麥葡萄餐包、豆漿 Rye grapes meal bag、Soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	879	854	884	869	884
	粗 蛋 白 Protein	32.7	29.4	31.3	30.6	31.8
	粗 脂 肪 Fat	28.9	28.3	30.2	29.5	30.1
	糖 Carbohydrate	122.0	120.5	121.7	120.2	121.5