

# 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 17 週

日期 Date 項目 Item		12/16 Mon. (一)	12/17 Tue. (二)	12/18 Wed. (三)	12/19 Thu. (四)	12/20 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	青醬義大利蝴蝶麵 Pasta with pesto sauce	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		蒜泥白肉 Garlic pork slices  豆酥鮮魚 Fresh fish with bean paste	藥燉排骨 Braised pork ribs with medicinal herbs	醬燒豬排 Sautéed pork chops	醬爆豬柳 Sautéed pork fillet	鮮蔬雞柳 Chicken fillet with fresh vegetables  紅燒肉 Braised pork
副 食 Side Dish		沙茶花枝 Fried cuttlefish with satay sauce	虎皮蛋 Fried eggs	珍珠丸/燒賣 Pearl balls /Shaomai	冬瓜鮮燴 Winter melon stew	腰果彩蔬 Cashew nut colorful vegetables
時 菜 Vegetable		翠綠油菜 Fried rapeseed	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	蒜香青江菜 Garlic green vegetables
湯 Soup		九尾雞湯 Medicinal chicken soup	黃瓜肉羹湯 Cucumber meat soup	羅宋湯 Borscht	日式味噌湯 Japanese miso soup	紅豆桂圓湯圓 Red bean and longan glutinous rice balls
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		鮮奶乳酪捲 Fresh milk cheese roll  (G1) 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag、soy milk	香煎鍋貼 Pan-fried pot stickers  (G2) 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag、soy milk	肉絲蛋花雞絲麵 Shredded pork egg flower chicken boodles (G3) 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag、soy milk	烤餡餅 Bake pie  (G4) 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag、soy milk	水餃 Dumplings  (G5、G6) 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag、soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	882	860	881	848	886
	粗 蛋 白 Protein	32.2	29.8	31.3	28.0	31.6
	粗 脂 肪 Fat	29.6	28.4	29.5	28.1	30.5
	糖 Carbohydrate	121.7	121.3	122.6	120.8	121.2