

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 19 週

日期 Date 項目 Item		12/30 Mon. (一)	12/31 Tue. (二)	1/1 Wed. (三)	1/2 Thu. (四)	1/3 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice		養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Mille rice
主 菜 Main Dish		桔醬白肉 Pork slices with orange sauce 香菇雞 Mushroom chicken	香滷雞腿 Braised chicken legs		醬爆雞丁 Sautéed chicken	蒲燒鯛魚 Kabayaki sea bream 匈牙利燉肉 Hungarian goulash
副 食 Side Dish		高麗菜炒甜不辣 Stir-fried cabbage tempura shreds	香鬆蒸蛋 Steamed egg with meat floss		腰果鮮蔬 cashew nuts fresh vegetables	滷雙味 Braised beans and rice blood
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香菠菜 Garlic spinach		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		酸辣湯 Hot and sour soup	海帶營養湯 Kelp nutritional soup		肉骨茶湯 Bak Kut Teh soup	蘿蔔排骨湯 Radish 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
點 心 Snack		叉燒包 Barbecue pork buns (G1) 紫米餐包、豆漿 purple rice meal bag、Soy milk	美味水餃 Dumplings (G2) 紫米餐包、豆漿 purple rice meal bag、Soy milk		蒸肉圓 Steamed meatballs (G3、G4) 紫米餐包、豆漿 purple rice meal bag、Soy milk	照燒杏鮑菇包 Teriyaki king oyster mushroom buns (G5、G6) 紫米餐包、豆漿 purple rice meal bag、Soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	892	862		860	889
	粗 蛋 白 Protein	31.5	30.1		29.7	31.8
	粗 脂 肪 Fat	30.7	29.4		28.7	30.6
	糖 Carbohydrate	122.3	119.3		120.6	121.7