

# 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 20 週

日期 Date 項目 Item		1/6 Mon. (一)	1/7 Tue. (二)	1/8 Wed. (三)	1/9 Thu. (四)	1/10 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	散壽司 Chirashi sushi	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		糖醋雞丁 Sweet and sour chicken  佛跳牆 Buddha jumps over the wall	花生燉豬腳 Peanut stewed pork knuckles	十三香滷雞腿 Thirteen-spice braised chicken legs	壽喜燒肉片 Sukiyaki pork slices	麻油雞 Sesame oil chicken  清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets
副 食 Side Dish		塔香海草 Stir-fried sea mushrooms in Brazil	黃瓜鵪鶉蛋 Cucumber quail eggs	五香滷蛋 Five spice braised eggs	蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	螞蟻上樹 Stir-fried minced pork with winter noodles
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		紅豆紫米湯 Red bean and purple rice soup	酸菜白肉鍋湯 Pickled cabbage and pork slices soup	青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	冬瓜魚丸湯 Winter melon and fish ball soup	總匯小火鍋湯 Zonghui hot pot 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		醬燒肉包 Sauce roasted pork buns  (G1) 帕瑪森餐包、麥茶 parmesan meal bag、barley tea	水餃 Dumplings  (G2) 帕瑪森餐包、麥茶 parmesan meal bag、barley tea	湯意麵 Soup pasta  (G3) 帕瑪森餐包、麥茶 parmesan meal bag、barley tea	烤鬆餅 Toasted waffles  (G4) 帕瑪森餐包、麥茶 parmesan meal bag、barley tea	叉燒包 Barbecued pork buns  (G5、G6) 帕瑪森餐包、麥茶 parmesan meal bag、barley tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	866	889	870	888
	粗 蛋 白 Protein	32.7	29.6	31.8	30.3	32.7
	粗 脂 肪 Fat	29.5	29.2	30.1	29.8	30.0
	糖 Carbohydrate	123.5	121.3	122.7	120.2	121.8