

# 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 21 週

日期 Date 項目 Item		1/13 Mon. (一)	1/14 Tue. (二)	1/15 Wed. (三)	1/16 Thu. (四)	1/17 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	香菇肉羹麵 Mushroom pork soup noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 purple rice
主 菜 Main Dish		檸檬雞排 Lemon chicken steak  洋芋燒肉 Braised pork with potato	普羅旺斯燉雞 Provence chicken stew	黑蜜肉排 Black honey pork steak	梅干扣肉 Braised pork with plum dried vegetable	炸雞翅 Fried chicken wings  五香瓜仔肉燥 Braised five-spice melon with pork belly
副 食 Side Dish		鮮蔬寬粉 Fresh vegetable noodles	黃金豆腐炊 Golden tofu cooking	酸菜刈包 Pickled cabbage dumplings	冬瓜什錦 Assorted winter melon	鮮筍絲白菜滷 Braised fresh bamboo shoots and shredded cabbage
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香空心菜 Garlic water spinach	翠綠油菜 Fried rapeseed
湯 Soup		魷魚蒜湯 Squid garlic soup	紫菜蛋花湯 Seaweed and egg drop soup	滷味拼盤 Braised food platter	芥菜雞湯 Mustard chicken soup	肉骨茶湯 Bak Kut Teh 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) 玉米餐包、豆漿 Corn meal bag, soy milk	蘿蔔糕 Carrot cake  (G2) 玉米餐包、豆漿 Corn meal bag, soy milk	香煎鍋貼 Pan-fried pot stickers  (G3) 玉米餐包、豆漿 Corn meal bag, soy milk	焦糖布丁饅頭 Caramel pudding buns  (G4) 玉米餐包、豆漿 Corn meal bag, soy milk	烤餡餅 Bake pie  (G5、G6) 玉米餐包、豆漿 Corn meal bag, soy milk
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	888	868	876	861	892
	粗 蛋 白 Protein	31.8	30.4	31.4	30.6	32.7
	粗 脂 肪 Fat	30.3	29.2	29.5	28.3	30.1
	糖 Carbohydrate	121.9	120.8	121.3	120.9	122.5