

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

113 學年暑期營菜單

2024 Summer Camp Lunch Menu

日期 Date 項目 Item		7/1 Mon. (一)	7/2 Tue. (二)	7/3 Wed. (三)	7/4 Thu. (四)	7/5 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	海鮮蘑菇肉醬麵 Seafood mushroom bolognese noodles	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		瓜仔雞 Pickled melon stewed chicken 清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets	御膳蔥燒豚大排 Braised pork ribs with green onions	義式茄汁肉丸 Italian tomato sauce meatballs	台式醬爆豚肉片 Taiwanese fried pork slices in sauce	金黃炸雞翅 Golden fried chicken wings 花瓜蒸肉餅 Steamed meatloaf with flower melon
副 食 Side Dish		蝦仁炒蛋 Scrambled eggs with shrimps	開陽燴什錦 Kaiyang braised assorted vegetables	奶香蒸南瓜 Milky steamed pumpkin	焗烤洋芋 Baked potatoes	塔香杏鮑菇 Stir-fried king oyster mushrooms in Brazil
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	翠綠油菜 Green rapeseed	什錦綠花椰 Assorted green cauliflower	蒜香青江菜 Garlic green cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		綠豆地瓜湯 Mung bean and sweet potato soup	牛蒡雞湯 Burdock chicken soup	玉米濃湯 Corn soup	冬瓜薏米湯 Winter melon and barley 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	時節水果 Fruit
點 心 Snack		叉燒包 Barbecue pork buns	南投意麵 Nantou pasta	水煎包 Fried buns	黑糖捲 Brown sugar roll	烤餡餅 bake pie
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	881	873	891	865	882
	粗 蛋 白 Protein	32.9	31.3	32.5	30.4	31.4
	粗 脂 肪 Fat	29.2	29.6	30.1	29.0	30.3
	糖 Carbohydrate	121.6	120.4	122.5	120.5	121.0