

# 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		7/22 Mon. (一)	7/23 Tue. (二)	7/24 Wed. (三)	7/25 Thu. (四)	7/26 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	古早味油飯 Ancient style fried rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		蘑菇雞丁 Boiled chicken with mushrooms  花生燉豬腳 Peanut stewed pork knuckles	桔醬白肉 White meat with orange sauce	照燒雞排 Teriyaki chicken steak	義式鄉村燉肉 Italian country stew	藥燉排骨 Braised pork ribs with medicinal herbs  脆皮烤鴨 Crispy roast duck
副 食 Side Dish		日式蒸蛋 Japanese steamed eggs	甜豆雙鮮 Stir-fried sweet beans with double freshness	藥膳滷味 Herbal braised food	玉米火腿 Corn fried ham	蝦仁粉絲煲 Shrimp vermicelli clay pot
時 菜 Vegetable		翠綠油菜 Green rapeseed	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage	蒜香青江菜 Garlic green cabbage	蒜香空心菜 Garlic water spinach
湯 Soup		紫菜鮮菇湯 Seaweed and mushroom soup	冬瓜薏米湯 Winter melon and barley soup	竹筍排骨湯 Bamboo shoots and pork ribs soup	南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	味噌鮮魚湯 Miso fish 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		豆沙包 Bean paste bun	關東煮湯 Oden soup	蘿蔔糕 Carrotcake	虱目魚柳粥 Milkfish fillet porridge	古早味紅豆餅 Ancient red bean cake
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	862	885	861	888
	粗 蛋 白 Protein	31.9	30.2	31.7	30.3	31.7
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.4	30.5	29.0	30.5
	糖 Carbohydrate	121.7	119.1	121.0	119.8	121.6