

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

2025 寒期營菜單

2025 Winter Camp Lunch Menu

週次 Week : 第 1 週

日期 Date 項目 Item		1/20 Mon. (一)	1/21 Tue. (二)	1/22 Wed. (三)	1/23 Thu. (四)	1/24 Fri. (五)
主 食 Main Dish			紅藜飯 Red quinoa 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			塔香三杯雞 Stir-fried three-cup chicken in Brazil	卡拉雞排 Kara chicken steak	醃焗燒肉 Daigo roasted pork	蘑菇醬豬排 Pork chops with mushroom sauce 彩椒雞丁 Colorful pepper chicken
副 食 Side Dish			家常黃金嫩豆腐 Homemade golden soft tofu	起司洋芋 Cheese potatoes	大阪燒高麗 Okonomiyaki cabbage	金茸冬瓜 Grilled winter melon with enoki mushrooms
時 菜 Vegetable			培根高麗菜 Sauteed bacon cabbage	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香地瓜葉 Garlic sweet potato leaves	翠綠油菜 Green rapeseed
湯 Soup			玉米穗大骨湯 Corn ear bone soup	排骨酥湯 Pork ribs crispy soup	肉骨茶湯 Bak Kut Teh soup	南瓜雪片湯 Pumpkin and 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
點 心 Snack			烤地瓜 Grilled sweet potatoes	肉絲蔬菜麵疙瘩 Shredded pork and vegetable gnocchi	叉燒包 Barbecue pork buns	黑糖雙色花卷 Brown sugar two-color flower roll
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		881	885	873	884
	粗 蛋 白 Protein		31.2	32.5	30.6	31.7
	粗 脂 肪 Fat		30.6	30.1	29.8	30.2
	糖 Carbohydrate		120.3	121.0	120.7	121.4