

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

113 學年下學期菜單

2025 Second Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 1 週

日期 Date 項目 Item		2/10 Mon. (一)	2/11 Tue. (二)	2/12 Wed. (三)	2/13 Thu. (四)	2/14 Fri. (五)
主 食 Main Dish			白飯 Rice	茄汁義大利麵 Tomato sauce pasta	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish			洋蔥豬柳 Pork fillet with onions 檸檬雞排 Lemon chicken steak	卡啦胸肉排 Carla brisket steak	花生豬腳 Braised peanut pork knuckles	焗香雞丁 Baked chicken cubes 梅干燒肉 Braised pork with dried plums
副 食 Side Dish			培根高麗菜 Sautéed cabbage with bacon	起司洋芋 Cheese potatoes	芹香豆干片 Stir-fried dried tofu slices with celery	雙色花椰菜 Sautéed bicolor cauliflower
時 菜 Vegetable			蒜香菠菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	翠綠油菜 Green rapeseed	蒜香大白菜 Garlic chinese cabbage
湯 Soup			鹹湯圓湯 Salty rice ball soup	南瓜濃湯 Pumpkin bisque	冬瓜貢丸湯 Winter melon tribute ball soup	蒜頭雞湯 Garlic chicken 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			清蒸小肉圓 Steamed meatballs G1 藍莓餐包、麥茶 Blueberry meal bag, barley tea	鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable gnocchi G2、G3 藍莓餐包、麥茶 Blueberry meal bag, barley tea	美味水餃 Delicious dumplings G4 藍莓餐包、麥茶 Blueberry meal bag, barley tea	烤地瓜 Grilled sweet potatoes G5、G6 藍莓餐包、麥茶 Blueberry meal bag, barley tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		862	887	866	888
	粗 蛋 白 Protein		28.4	31.2	29.1	31.7
	粗 脂 肪 Fat		29.2	30.1	29.8	30.4
	糖 Carbohydrate		121.5	122.8	120.4	121.8