

# 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 2 週

日期 Date 項目 Item		2/17 Mon. (一)	2/18 Tue. (二)	2/19 Wed. (三)	2/20 Thu. (四)	2/21 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		芋頭燒肉 Taro roast pork  鐵板雞柳 Sizzling chicken tenders	香滷豬排 Braised pork chops	脆皮烤鴨 Crispy roast duck	彩椒肉絲 Shredded pork with colorful peppers	三杯雞 Three cup chicken  咖哩肉丁 Curry pork diced
副 食 Side Dish		甜豆雙鮮 Stir-fried sweet beans with double freshness	螞蟻上樹 Stir-fried winter noodles with minced pork	五香滷蛋 Five spice braised eggs	香鬆蒸蛋 Steamed egg with spicy pine	蘿蔔花枝羹 Radish flower soup
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	翠綠油菜 Green rapeseed	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce
湯 Soup		南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	關東煮湯 Oden soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	魷魚蒜湯 Squid garlic soup	玉米濃湯 Corn 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 Barbecued pork buns  G1 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag, soy milk	鮮奶乳酪卷 Fresh milk cheese roll  G2 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag, soy milk	鮮蔬雞絲麵 Shredded chicken noodles with fresh vegetables  G3 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag, soy milk	黑糖卷 Brown sugar roll  G4 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag, soy milk	香煎鍋貼 Pan-fried pot stickers  G5G6 優格乳酪餐包、豆漿 Yogurt cheese meal bag, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	864	893	869	888
	粗 蛋 白 Protein	32.1	30.5	31.7	30.5	31.7
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.2	30.4	29.3	30.3
	糖 Carbohydrate	121.9	119.8	123.2	120.9	122.2