

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 3 週

日期 Date 項目 Item		2/24 Mon. (一)	2/25 Tue. (二)	2/26 Wed. (三)	2/27 Thu. (四)	2/28 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	味噌奶香拉麵 Miso milk ramen	養生地瓜飯 Sweet potato rice	
主 菜 Main Dish		醬爆雞丁 Stir-fried chicken with soy sauce 醬燒肉丁 Sautéed pork diced	糖醋肉丁 Sweet and sour pork cubes	薑黃雞腿 Turmeric chicken thighs	鐵板豬柳 Sizzling pork fillet	
副 食 Side Dish		玉米炒蛋 Corn scrambled eggs	炸醬年糕 Rice cake with fried sauce	起司洋芋 Cheese potatoes 什錦滷味 Assorted braised food	黃瓜什錦 Assorted cucumbers	
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	翠綠油菜 Green rapeseed	蒜香菠菜 Garlic spinach	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	
湯 Soup		結頭菜排骨湯 Cabbage pork ribs soup	海芽味噌湯 Sea sprout miso soup		瓠瓜鮮菇湯 Melon and mushroom 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		醬燒肉包 Sauce roasted pork buns G1 蜂蜜全麥餐包、冬瓜茶 Honey whole wheat meal pack, Winter melon tea	芝麻包 Sesame buns G2 蜂蜜全麥餐包、冬瓜茶 Honey whole wheat meal pack, Winter melon tea	皮蛋瘦肉粥 Preserved egg and lean meat porridge G3G4 蜂蜜全麥餐包、冬瓜茶 Honey whole wheat meal pack, Winter melon tea	蘿蔔糕 Carrot cake G5G6 蜂蜜全麥餐包、冬瓜茶 Honey whole wheat meal pack, Winter melon tea	
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	866	891	867	
	粗 蛋 白 Protein	30.4	28.2	31.2	30.1	
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.8	30.8	29.4	
	糖 Carbohydrate	122.6	121.3	122.2	120.4	