

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 6 週

日期 Date 項目 Item		3/17 Mon. (一)	3/18 Tue. (二)	3/19 Wed. (三)	3/20 Thu. (四)	3/21 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	白醬培根義大利麵 White sauce bacon pasta	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		蔥爆肉片 Pork slices fried with green onions 麻油雞 Sesame oil chicken	洋芋燒肉 Braised pork with potato	迷迭香雞腿 Rosemary grilled chicken thighs	彩椒雞丁 Colorful pepper chicken	五香燻肉排 Five spice braised pork steak 清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets
副 食 Side Dish		金茸冬瓜 Enoki mushrooms and winter melon	小黃瓜炒黑輪 Fried cucumber tempura	海帶三絲 Mix three shreds of kelp	韓式年糕 Korean rice cake	蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	炒高麗菜 Fried cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	翠綠油菜 Green rapeseed	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce
湯 Soup		紅豆QQ圓 Red bean QQ round	竹筍排骨湯 Bamboo shoots and pork ribs soup	蕃茄元氣湯 Tomato vitality soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber and mushroom soup	金針紫菜湯 Daylily and seaweed 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		烤地瓜 Grilled sweet potatoes G1 南瓜子餐包、冬 瓜茶 Pumpkin seed meal bag, winter melon tea	水餃 Dumplings G2 南瓜子餐包、冬 瓜茶 Pumpkin seed meal bag, winter melon tea	皮蛋瘦肉粥 Preserved egg and lean meat porridge G3 南瓜子餐包、冬 瓜茶 Pumpkin seed meal bag, winter melon tea	燒賣 Siomai G4 南瓜子餐包、冬 瓜茶 Pumpkin seed meal bag, winter melon tea	鮮肉包 Fresh meat buns G5G6 南瓜子餐包、冬 瓜茶 Pumpkin seed meal bag, winter melon tea
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	882	868	898	848	887
	粗 蛋 白 Protein	32.2	30.7	31.8	30.3	31.4
	粗 脂 肪 Fat	29.5	29.2	31.2	27.8	30.6
	糖 Carbohydrate	121.8	120.5	122.6	119.2	121.6