

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 7 週

日期 Date 項目 Item		3/24 Mon. (一)	3/25 Tue. (二)	3/26 Wed. (三)	3/27 Thu. (四)	3/28 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 rice	散壽司 Chirashi sushi	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		咖哩豚肉 Pork in curry sauce 章魚燒小丸子 Takoyaki squid balls	蒜香豬排 Garlic pork chops	醬滷霸王雞腿 Braised chicken drumsticks with soy sauce	糖醋咕咾肉 Sweet and sour pork	桔醬白肉 White meat with orange sauce 燒酒雞 Soju chicken
副 食 Side Dish		栗子燒白菜 Braised cabbage with chestnuts	酸菜麵腸 Pickled cabbage noodles and intestines	焗烤洋芋 Baked potatoes	紅燒豆腐 Braised tofu	蝦仁炒蛋 Scrambled eggs with shrimps
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香山茼蒿 Garlic chrysanthemum	炒高麗菜 Fried cabbage	蒜香菠菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce
湯 Soup		竹筍排骨湯 Bamboo shoots and pork ribs soup	牛蒡雞湯 Burdock chicken soup	青菜豆腐湯 Vegetable and tofu soup	南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	日式味噌湯 Japanese miso 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		小饅頭雙拼 Double mini steamed buns G1 素火腿餐包、豆漿 Vegetarian ham meal bag, soy milk	叉燒包 Barbecue pork buns G2 素火腿餐包、豆漿 Vegetarian ham meal bag, soy milk	古早味擔仔麵 Old style Danzi noodles G3 素火腿餐包、豆漿 Vegetarian ham meal bag, soy milk	烤鬆餅 Toasted waffles G4 素火腿餐包、豆漿 Vegetarian ham meal bag, soy milk	香煎鍋貼 Pan-fried pot stickers G5G6 素火腿餐包、豆漿 Vegetarian ham meal bag, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	875	889	873	886
	粗 蛋 白 Protein	32.1	31.7	31.3	30.9	31.2
	粗 脂 肪 Fat	30.6	30.2	30.4	29.3	30.3
	糖 Carbohydrate	121.9	119.6	122.6	121.5	122.2