

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 10 週

日期 Date 項目 Item		4/14 Mon. (一)	4/15 Tue. (二)	4/16 Wed. (三)	4/17 Thu. (四)	4/18 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	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		香烤雞排 Grilled chicken fillet 清蒸鮮魚片 Steamed fish fillet	五香爌肉排 Spiced pork stew	藥膳雞腿 Medicinal chicken legs	蒲燒鯛魚 Grilled sea bream	花生豬腳丁 Peanut pork trotters 糖醋魚球 Sweet and sour fish balls
副 食 Side Dish		蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	腰果炒蔬菜 Cashew vegetable saute	起司洋芋 Cheese potatoes/ 什錦滷味 Assorted braised food	絲瓜粉絲煲 Loofah vermicelli casserole	香鬆章魚燒 Takoyaki with pork floss
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	雙色花椰菜 Bicolor cauliflower	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		酸辣湯 Hot and sour soup	羅宋湯 Borscht		冬瓜魚丸湯 Winter melon fish ball soup	蘿蔔味噌湯 Radish 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		叉燒包 Barbecue pork buns G1 奶油卡士達餐包、豆漿 Cream custard buns, soy milk	鍋貼 Fried dumpling G2 奶油卡士達餐包、豆漿 Cream custard buns, soy milk	玉米瘦肉粥 Corn and lean meat porridge G3 奶油卡士達餐包、豆漿 Cream custard buns, soy milk	蘿蔔糕 Carrot cake G4 奶油卡士達餐包、豆漿 Cream custard buns, soy milk	烤鬆餅 Toasted waffles G5G6 奶油卡士達餐包、豆漿 Cream custard buns, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	887	866	882	863	888
	粗 蛋 白 Protein	32.3	30.0	31.4	30.3	32.6
	粗 脂 肪 Fat	29.8	29.5	30.0	29.4	29.7
	糖 Carbohydrate	122.4	120.1	121.7	119.3	122.4