

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 11 週

日期 Date 項目 Item		4/21 Mon. (一)	4/22 Tue. (二)	4/23 Wed. (三)	4/24 Thu. (四)	4/25 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	石鍋拌飯 Bibimbap	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		麻油雞 Sesame oil chicken 土魷魚羹 Tuna soup	蔥燒豬排 Grilled pork chops with scallions	烤雞排 Grilled chicken steak	薑汁燒肉 Roast pork with ginger sauce	干鍋香雞 Dry pot chicken 清蒸鮮魚片 Steamed fish fillet
副 食 Side Dish		西芹炒黑輪 Sauteed celery and tempura	白菜滷 Braised cabbage	關東煮 Oden	蟹黃豆腐 Crab roe tofu	焗烤南瓜 Pumpkin gratin
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	蒜香空心菜 Garlic water spinach
湯 Soup		桂圓銀耳湯 Longan and tremella soup	冬瓜鮮菇湯 Winter melon and mushroom soup	海芽味噌湯 Sea sprout miso soup	蔬菜濃湯 Vegetable soup	結頭貢丸湯 Knot meatball 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		美味水餃 Dumplings	豆沙包 bean paste bun G1G3 胚芽餐包 Germ meal bag	鮮蔬拉麵 Fresh vegetable ramen G2G4 胚芽餐包 Germ meal bag	水煎包 Fried buns	黑糖雙色花卷 Brown sugar double color flower roll G5G6 胚芽餐包、麥茶 Germ meal bag, barley tea
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	881	851	894	854	885
	粗 蛋 白 Protein	32.6	29.8	32.2	29.5	31.9
	粗 脂 肪 Fat	28.4	28.2	31.1	28.3	30.0
	糖 Carbohydrate	123.7	119.4	121.3	120.4	121.8