

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 12 週

日期 Date 項目 Item		4/28 Mon. (一)	4/29 Tue. (二)	4/30 Wed. (三)	5/1 Thu. (四)	5/2 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	古早味炒麵 Traditional fried noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		蒜香豬排 Garlic pork chops 奶油起司魚球 Cream cheese fish balls	日式咖哩豬 Japanese curry pork	香滷爌肉排 Braised pork steak	普羅旺斯燉肉 Provencal pork stew	茄汁鮮魚球 Fish balls in tomato sauce 蠔油香菇蒸雞 Steamed chicken with oyster sauce and mushrooms
副 食 Side Dish		蛋燒豆腐 Egg-roasted tofu	芹香豆包絲 Celery stir-fried bean curd shreds	黃金蒸豆腐 Golden steamed tofu	冬瓜什錦 Assorted winter melon	翡翠蒸蛋 Jade steamed egg
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	蒜香空心菜 Garlic water spinach	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		鮮筍雞湯 Fresh bamboo shoot chicken soup	白蘿蔔湯 White radish soup	玉米濃湯 Corn soup	味噌湯 Miso soup	芋頭鮮菇湯 Taro 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	時節水果 Fruit
點 心 Snack		醬燒肉包 Roasted pork buns G1 核桃餐包、豆漿 Germ meal bag, soy milk	烤冰心地瓜 Baked sweet potato G2 核桃餐包、豆漿 Germ meal bag, soy milk	皮蛋瘦肉粥 Century egg and lean meat porridge G3 核桃餐包、豆漿 Germ meal bag, soy milk	叉燒包 Barbecue pork buns G4 核桃餐包、豆漿 Germ meal bag, soy milk	香蔥花捲 Scallion rolls G5G6 核桃餐包、豆漿 Germ meal bag, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	888	866	887	861	885
	粗 蛋 白 Protein	31.9	30.1	31.0	30.5	31.6
	粗 脂 肪 Fat	30.4	29.3	30.5	28.7	30.4
	糖 Carbohydrate	121.6	120.5	122.2	120.1	121.35