

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 15 週

日期 Date 項目 Item		5/19 Mon. (一)	5/20 Tue. (二)	5/21 Wed. (三)	5/22 Thu. (四)	5/23 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	栗子香菇炊飯 Chestnut and mushroom rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Tai Kabayaki 芋頭煲雞 Taro chicken	梅干扣肉 Braised pork with pickled vegetables	五香爌肉排 Spiced pork stew	醬爆肉片 Sauteed pork slices	檸檬雞排 Lemon chicken fillet 清蒸鮮魚片 Steamed fish fillet
副 食 Side Dish		白菜滷 Braised cabbage	絲瓜粉絲煲 Luffa and vermicelli casserole	夏威夷溫沙拉 Hawaiian warm salad	奶香蒸南瓜 Steamed pumpkin with milk flavor	豉汁豆腐 Tofu with black bean sauce
時 菜 Vegetable		雙色花椰菜 Stir-fried bi-color cauliflower	蒜香空心菜 Garlic water spinach	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	蒜香高麗菜 Garlic cabbage
湯 Soup		榨菜肉絲湯 Pickled mustard tuber and shredded pork soup	關東煮湯 Oden soup	酸辣湯 Hot and sour soup	冬瓜大骨湯 Winter melon and bone 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		雙色饅頭 Double-color steamed bun G3 玉米餐包、豆漿 Corn buns, soy milk	烤鬆餅 Baked waffles G2 玉米餐包、豆漿 Corn buns, soy milk	板條湯麵 Noodle soup G4 玉米餐包 Corn buns	水餃 Dumplings G1 玉米餐包 Corn buns	醬燒肉包 Roasted pork buns with sauce G5G6 玉米餐包、豆漿 Corn buns, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	882	861	890	852	889
	粗 蛋 白 Protein	31.5	30.7	32.3	29.7	31.3
	粗 脂 肪 Fat	30.2	28.6	30.5	28.2	30.8
	糖 Carbohydrate	121.1	120.2	120.6	119.9	121.6