

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 19 週

日期 Date 項目 Item		6/16 Mon. (一)	6/17 Tue. (二)	6/18 Wed. (三)	6/19 Thu. (四)	6/20 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	散壽司 Chirashi sushi	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		奶油白醬燉雞 Creamy chicken stew 蒜蓉蒸魚丁 Steamed fish with garlic sauce	蜂蜜芥末豬 Honey mustard pig dips	香酥雞米花 Crispy chicken popcorn	蕃茄燒肉 Roasted pork with tomatoes	冰糖豬腳 Rock sugar pig's feet 金黃喜相逢 Fried shallot
副 食 Side Dish		歐姆炒蛋 Ohm scrambled eggs	紅燒豆腐 Braised tofu	滷味雙結 Braised double knot	腰果蔬菜 Cashew vegetable saute	花枝青木瓜絲 Shredded papaya with squid and green branch
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香青江菜 Garlic green vegetables	炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves	蒜香空心菜 Garlic water spinach
湯 Soup		關東煮湯 Oden soup	地瓜芋圓湯 Sweet potato and taro ball soup	虱目魚冬粉湯 Milkfish vermicelli soup	冬瓜鮮菇湯 Winter melon and mushroom soup	香菇鮮筍雞湯 Mushroom and bamboo shoot chicken 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		鮮奶乳酪捲 Fresh milk cheese roll G1 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag, soy milk	鍋貼 Fried dumpling G2 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag, soy milk	什錦湯麵 Assorted noodle soup G3 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag, soy milk	餡餅 Bake pie G4 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag, soy milk	豆沙包 Bean paste bun G5 蔓越莓餐包、豆漿 Cranberry meal bag, soy milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	886	857	888	852	891
	粗 蛋 白 Protein	31.7	29.5	31.2	29.7	32.4
	粗 脂 肪 Fat	30.2	28.4	30.5	28.0	30.6
	糖 Carbohydrate	121.8	120.9	122.8	120.4	121.6