

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 20 週

Date 項目 Item		6/23 Mon. (一)	6/24 Tue. (二)	6/25 Wed. (三)	6/26 Thu. (四)	6/27 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	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Grilled sea bream 匈牙利燉肉 Hungarian goulash	回鍋肉片 Twice-cooked pork slices	炸雞翅 Fried chicken wings 五香滷蛋 Spiced eggs	三杯雞 Three cup chicken	鼓汁排骨 Black bean sauce spare ribs 土魷魚羹 Tuna soup
副 食 Side Dish		絲瓜燴草菇 Stewed luffa with mushrooms	玉米粒炒毛豆仁 Fried corn kernels with edamame	奶油玉米 Creamed corn	黃金豆腐炊 Golden tofu cooking	培根高麗菜 Bacon cabbage
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香空心菜 Garlic water spinach	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	蒜香青江菜 Garlic green vegetables
湯 Soup		九尾雞湯 medicinal chicken soup	翡翠吻魚湯 Jade fish soup		冬瓜薏米湯 Winter melon and barley soup	鮮菇湯 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		烤蕃薯 Roasted sweet potatoes G1 帕瑪森餐包、豆漿 Parmesan meal bags, soy milk	鮮奶饅頭 Fresh milk steamed buns G2 帕瑪森餐包、豆漿 Parmesan meal bags, soy milk	鮮筍粥 Fresh bamboo shoots porridge G3 帕瑪森餐包、豆漿 Parmesan meal bags, soy milk	水餃 Dumplings G4 帕瑪森餐包、豆漿 Parmesan meal bags, soy milk	鮮奶紅豆捲 Fresh milk red bean roll G5 帕瑪森餐包、豆漿 Parmesan meal bags, soy milk
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	863	882	859	889
	粗 蛋 白 Protein	31.3	30.9	32.6	29.7	32.1
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.6	29.5	29.3	31.4
	糖 Carbohydrate	122.9	120.6	121.5	119.2	122.0