

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

114 學年暑期營菜單

2025 Summer Camp Lunch Menu

日期 Date 項目 Item		7/7 Mon. (一)	7/8 Tue. (二)	7/9 Wed. (三)	7/10 Thu. (四)	7/11 Fri. (五)
主 食 Main Dish			白米飯 Rice	夏威夷炒飯 Hawaiian fried rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish			紅燒豬腳 Braised pork knuckles 土魷魚羹 Tuna soup	香滷雞排 Braised chicken fillet	塔香鴨 Stir-fried duck with basil sauce 金黃雞翅 Fried chicken wings	蔥油雞腿 Scallion chicken drumstick 梅干扣肉 Braised pork with pickled vegetables
副 食 Side Dish			彩椒豆包絲 Stir-fried bean curd with bell peppers	皮蛋豆腐 Preserved egg tofu	蕃茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	絲瓜麵線 Loofah vermicelli
時 菜 Vegetable			炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠油菜 Green rapeseed	蒜香青江菜 Garlic green cabbage
湯 Soup			酸菜肉片湯 Pickled cabbage and pork soup	蘿蔔貢丸湯 Radish meatball soup	綜合火鍋湯 Mixed hot pot soup	紫菜蛋花湯 Seaweed egg drop soup
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			鮮奶饅頭 Fresh milk steamed buns	烤地瓜 Grilled sweet potatoes	鮮蔬刀削麵 Fresh vegetable sliced nNoodles	燒賣 Siomai
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		881	887	865	886
	粗 蛋 白 Protein		31.8	32.7	30.3	31.7
	粗 脂 肪 Fat		29.2	30.1	29.0	30.3
	糖 Carbohydrate		122.7	121.3	120.6	121.7