

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		7/14 Mon. (一)	7/15 Tue. (二)	7/16 Wed. (三)	7/17 Thu. (四)	7/18 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	小米飯 Millet rice	彩色刈包 Half round steamed bun	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		蔥油雞 Scallion chicken 糖醋魚丁 Sweet and sour fish	莎莎醬佐雞排 Chicken cutlets with salsa sauce	五香爌肉排 Spiced pork stew	左宗棠雞 General Tso's chicken	蒜泥白肉 Garlic pork 花雕雞 Huadiao chicken
副 食 Side Dish		筍白筍炒肉絲 Stir-fried pork with bamboo shoots	南瓜蒸蛋 Pumpkin steamed egg	酸菜絲/炸水餃 Pickled cabbage/Fried dumplings	螞蟻上樹 Fried vermicelli with minced pork	黃瓜拌三絲 Cucumber with three shreds
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Garlic water spinach	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves	蒜香青江菜 Garlic green cabbage	翠綠油菜 Green rapeseed
湯 Soup		檸檬山粉圓 Lemony tapioca pearls soup	四神湯 Sishen soup	麵線糊 Noodle paste	青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	鳳梨苦瓜雞湯 Pineapple bitter melon 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		雜糧饅頭 Multigrain steamed bread	鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable noodles	蒸肉圓 Steamed meatballs	叉燒包 Barbecue pork buns	鮮奶紅豆捲 Fresh milk red bean roll
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	884	877	886	866	890
	粗 蛋 白 Protein	32.9	31.6	31.5	30.4	32.6
	粗 脂 肪 Fat	29.1	30.2	30.4	29.6	30.7
	糖 Carbohydrate	122.5	119.6	121.5	119.6	121.8