

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		7/21 Mon. (一)	7/22 Tue. (二)	7/23 Wed. (三)	7/24 Thu. (四)	7/25 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	什錦炒麵 Assorted fried noodles	古早味油飯 Traditional flavor rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		蘑菇雞丁 Mushroom chicken 花生豬腳 Peanut stewed pig's feet	照燒大排 Teriyaki pork chops 香菇雞 Mushroom chicken	照燒雞排 Teriyaki chicken steak	義式鄉村燉肉 Italian country stew 香酥旗魚排 Crispy swordfish fillet	藥燉排骨 Herbal stewed pork ribs 明爐掛鴨 Hanging duck in minglu
副 食 Side Dish		日式蒸蛋 Japanese steamed eggs	花椰什錦 Assorted cauliflower	家常滷味 Homemade braised food	玉米火腿炒蛋 Corn ham scrambled eggs	鮮蔬寬粉 Fresh vegetable noodles
時 菜 Vegetable		翠綠油菜 Green rapeseed	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香青江菜 Garlic green cabbage	蒜香空心菜 Garlic water spinach
湯 Soup		紫菜鮮菇湯 Seaweed and mushroom soup	關東煮湯 Oden soup	竹筍排骨湯 Bamboo shoots and pork ribs soup	南瓜濃湯 Pumpkin bisque	味噌鮮魚湯 Miso fish 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		豆沙包 Bean paste bun	黑糖雙色花捲 Brown sugar double color flower roll	蘿蔔糕 Carrot cake	虱目魚粥 Milkfish porridge	鍋燒烏龍麵 Pot-grilled udon
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	886	881	887	863	886
	粗 蛋 白 Protein	31.8	31.3	31.7	30.9	31.6
	粗 脂 肪 Fat	30.6	30.4	30.5	29.0	30.5
	糖 Carbohydrate	120.8	120.5	121.5	119.7	121.2