

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		7/28 Mon. (一)	7/29 Tue. (二)	7/30 Wed. (三)	7/31 Thu. (四)	8/1 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	味噌拉麵 Miso ramen	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	紫米飯 Purple rice
主 菜 Main Dish		匈牙利燉肉 Hungarian goulash 蒲燒鯛魚 Grilled sea bream	卡拉脆雞排 Crispy chicken fillet 三杯捲圈 Grilled squid rolls	十三香滷雞腿 Thirteen spices braised chicken legs	紅燒蹄膀 Braised pork trotter 清蒸鮮魚片 Steamed fish fillet	杏鮑菇雞肉絲 Shredded chicken with mushroom 咕咾肉 Sweet and sour meat
副 食 Side Dish		螞蟻上樹 Fried vermicelli with shredded pork	玉米燴蛋 Corn stewed eggs	鮮蔬溫沙拉 Warm vegetable salad	紅燒鮮菇油豆腐 Braised mushroom fried tofu	絲瓜煨蛋 Braised egg with loofah
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Garlic water spinach	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	焗汁花椰菜 Baked cauliflower	蒜香青江菜 Garlic green cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage
湯 Soup		芋香西米露 Taro sago dessert	古早味筍湯 Traditional bamboo shoot soup		黃瓜魚丸湯 Cucumber fish ball soup	蔬菜濃湯 Vegetable 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		奶黃包 Custard bun	關東煮湯 Oden soup	醬燒大肉包 Braised pork buns	鍋貼 Fried dumpling	大滷麵 Braised noodles
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	888	883	882	876	890
	粗 蛋 白 Protein	31.5	32.3	30.7	30.2	32.1
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.7	30.3	29.6	30.8
	糖 Carbohydrate	121.7	121.5	121.6	122.1	121.2