

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		8/11 Mon. (一)	8/12 Tue. (二)	8/13 Wed. (三)	8/14 Thu. (四)	8/15 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	散壽司 Chirashi sushi	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	小米飯 Millet rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Grilled sea bream 芋頭燒肉 Taro braised pork	糖醋雞丁 Sweet and sour chicken	檸檬雞排 Lemon chicken steak	皮絲燒肉 Shredded pork	泰式打拋肉 Thai-style pork chop 香酥雞翅 Crispy chicken wings
副 食 Side Dish		腰果炒蔬菜 Cashew vegetable stir-fry	南瓜蒸蛋 Pumpkin steamed egg	黃金豆腐炊 Golden tofu cooking	泡菜粉絲煲 Kimchi vermicelli casserole	蝦仁炒蛋 Shrimp scrambled eggs
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger cabbage	蒜香青江菜 Garlic green cabbage	炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves	蒜香空心菜 Garlic water spinach
湯 Soup		紅豆西米露 Red bean sago dessert	榨菜肉絲湯 Mustard tuber and shredded pork soup	玉米濃湯 Corn soup	青菜蛋花湯 Vegetable egg drop soup	山藥排骨湯 Yam and pork ribs 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		馬來糕 Malay cake	美味水餃 Dumplings	鮮肉包子 Fresh meat buns	紅豆脆圓湯 Red bean crispy ball soup	叉燒包 Barbecued pork buns
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	883	885	892	870	885
	粗 蛋 白 Protein	30.7	31.2	31.4	30.1	31.5
	粗 脂 肪 Fat	30.9	30.5	30.7	29.3	30.3
	糖 Carbohydrate	120.4	121.3	122.6	121.4	121.6