

# 葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

## 114 學年下學期菜單

2026 Second Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 3 週

日期 Date 項目 Item		2/23 Mon. (一)	2/24 Tue. (二)	2/25 Wed. (三)	2/26 Thu. (四)	2/27 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	星州湯麵 Singapore Soup Noodles	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	
主 菜 Main Dish		清蒸鮮魚片 Steamed Fresh Fish Fillets  泰式打拋肉 Thai Basil Pork	薑汁燒肉 Ginger Pork	炸雞翅 Fried Chicken Wings  五香滷蛋 Spiced Braised Eggs	紅麴燉肉 Braised Pork with Red Yeast Rice	
副 食 Side Dish		芹香豆包絲 Shredded Tofu and Celery	海帶結滷四方干 Kelp with Braised Tofu	焗汁洋芋 Baked Potatoes	芋香白菜 Taro and Chinese Cabbage	
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	蒜香菠菜 Garlic spinach	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	
湯 Soup		芋香西米露 Taro Sago with Coconut Milk	日式味噌湯 Japanese Miso Soup		冬瓜丸片湯 Winter Melon and Fish Ball 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		雞絲麵 Chicken Noodle Soup	黑糖捲 Brown Sugar Roll	玉米雞茸粥 Corn and Chicken Congee	香煎鍋貼 Potstickers	
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	887	868	889	869	
	粗 蛋 白 Protein	31.4	28.7	31.2	30.6	
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.8	30.8	29.4	
	糖 Carbohydrate	122.6	121.3	120.7	120.4	