

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 4 週

日期 Date 項目 Item		3/2 Mon. (一)	3/3 Tue. (二)	3/4 Wed. (三)	3/5 Thu. (四)	3/6 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame Rice	古早味油飯 Traditional Glutinous Rice	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	紫米飯 Purple Rice
主 菜 Main Dish		三杯雞 Three-Cup Chicken 照燒豬排 Teriyaki Pork Chop	鐵板豬柳 Teppanyaki Pork	迷迭香雞腿 Rosemary Braised Chicken Leg	番茄燒肉 Tomato Braised Pork	冰糖豬腳丁 Braised Pork Knuckle 義式茄汁肉丸 Italian Meatballs
副 食 Side Dish		冬瓜什錦 Winter Melon Medley	筍乾雙燒 Braised Bamboo Shoots	焗烤南瓜節瓜 Baked Pumpkin & Zucchini	培根高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Bacon	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	蒜香菠菜 Garlic spinach
湯 Soup		山藥湯 Chinese Yam Soup	湯圓湯 Tang Yuan Soup	綜合蔬菜湯 Mixed Vegetable Soup	玉米濃湯 Corn Chowder	芥菜湯 Mustard Green 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		客家板條湯 Hakka Flat Rice Noodle Soup	小肉圓 Taiwanese Meatballs	玉米雞茸粥 Corn and Chicken Porridge	烤餡餅 Baked Meat Pie	玉米餐包 Corn Roll 豆漿 Soy Milk
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	858	875	865	886
	粗 蛋 白 Protein	30.5	28.7	31.1	30.1	32.5
	粗 脂 肪 Fat	31.4	28.3	29.2	29.0	30.7
	醣 Carbohydrate	121.2	121.6	122.0	120.3	120.5