

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 5 週

日期 Date 項目 Item		3/9 Mon. (一)	3/10 Tue. (二)	3/11 Wed. (三)	3/12 Thu. (四)	3/13 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	白醬義大利麵 Cream Sauce Pasta	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	小米飯 Millet Rice
主 菜 Main Dish		蔥爆肉片 Stir-Fried Pork with Scallions 麻油雞 Sesame Oil Chicken	洋芋燒肉 Braised Pork with Potatoes	蠔油雞排 Oyster Sauce Chicken Cutlet	香菇燉雞 Braised Chicken with Mushrooms	花枝燒 Stir-Fried Squid 霸王雞腿 King Chicken Leg
副 食 Side Dish		瓠瓜羹 Bottle Gourd Thick Soup	小黃瓜炒黑輪 Stir-Fried Cucumber with Fish Cake	起司玉米 Cheesy Corn	韓式年糕 Korean Rice Cakes	蕃茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Cabbage with ginger sauce	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	蒜香菠菜 Garlic Spinach	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves
湯 Soup		南瓜雪片湯 Pumpkin Egg Soup	竹筍湯 Bamboo Shoot Soup	蕃茄元氣湯 Tomato Soup	黃瓜鮮菇湯 Cucumber & Mushroom Soup	金針紫菜湯 Daylily & Seaweed 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		日式拉麵 Japanese Ramen	烤地瓜 Roasted Sweet Potato	高麗菜鹹粥 Cabbage Porridge	鮮奶饅頭 Fresh Milk Steamed Bun	奶油卡士達餐包 Custard Cream Bread Roll 豆漿 Soy Milk
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	888	866	890	861	895
	粗 蛋 白 Protein	31.6	29.8	31.5	28.6	32.0
	粗 脂 肪 Fat	30.5	29.3	30.3	29.4	31.3
	醣 Carbohydrate	121.7	120.7	122.8	120.5	121.2