

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 6 週

日期 Date 項目 Item		3/16 Mon. (一)	3/17 Tue. (二)	3/18 Wed. (三)	3/19 Thu. (四)	3/20 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame Rice	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	紫米飯 Purple Rice
主 菜 Main Dish		咖哩豚肉 Curry Pork 虎皮蛋 Tiger-Skin Boiled Egg	蒜香豬排 Garlic Pork Chop	香滷雞腿 Soy-Braised Chicken Leg	糖醋咕咾肉 Sweet & Sour Pork	桔醬白肉 Citrus Sauce Pork Belly 洋芋燒雞 Braised Chicken with Potatoes
副 食 Side Dish		栗子燒白菜 Chestnut Braised Napa Cabbage	酸菜麵腸 Pickled Mustard Greens with Wheat Gluten	關東煮 Oden	螞蟻上樹 Glass Noodles with Minced Pork	香菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms
時 菜 Vegetable		蒜香菠菜 Garlic Spinach	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	薑汁蚵白菜 Napa Cabbage with Ginger & Oyster Sauce
湯 Soup		芋頭排骨湯 Taro and Pork Rib Soup	牛蒡湯 Burdock Soup	青菜豆腐湯 Vegetable & Tofu Soup	南瓜湯 Pumpkin Soup	日式味噌湯 Japanese Miso 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		廣東粥 Cantonese Congee	水餃 Dumplings	台南擔仔麵 Tainan Danzai Noodles	烤鬆餅 Baked Waffles	藍莓餐包 Blueberry Bread Roll 豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	880	870	894	852	889
	粗 蛋 白 Protein	32.2	30.9	31.7	30.2	31.9
	粗 脂 肪 Fat	29.5	29.2	31.2	27.8	30.6
	糖 Carbohydrate	121.3	120.8	121.7	120.3	121.6