

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 7 週

日期 Date 項目 Item		3/23 Mon. (一)	3/24 Tue. (二)	3/25 Wed. (三)	3/26 Thu. (四)	3/27 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	嘉義雞肉飯 Chiayi Chicken Rice	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	小米飯 Millet Rice
主 菜 Main Dish		香滷雞翅 Soy-Braised Chicken Wing 蘑菇豬柳 Mushroom Pork Strips	芋香燒肉 Taro Braised Pork	花生豬腳圈 Peanut Braised Pork Knuckle	彩椒肉絲 Pork Strips with Bell Peppers	卡拉胸肉排 Crispy Chicken Breast Cutlet 薑汁燒肉 Ginger Braised Pork
副 食 Side Dish		黃瓜什錦 Mixed Cucumber	甜豆雙鮮 Snow Peas with Seafood	五香滷蛋 Five-Spice Braised Egg	香鬆蒸蛋 Steamed Egg with Floss	芙蓉豆腐 Steamed Egg Tofu
時 菜 Vegetable		蒜香菠菜 Garlic Spinach	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	薑汁蚵白菜 Napa Cabbage with Ginger & Oyster Sauce
湯 Soup		酸菜白肉鍋 Pickled Cabbage & Pork Hot Pot	藥膳湯 Herbal Soup	關東煮湯 Oden Soup	味噌蔬菜湯 Miso Soup with Vegetables	魷魚蒜湯 Squid Soup with Garlic
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		芋香米粉湯 Taro Rice Noodle Soup	高麗菜包 Steamed Cabbage Bun	雞絲麵 Shredded Chicken Noodles	黑糖捲 Brown Sugar Roll	優格乳酪餐包 Yogurt Cheese Bread Roll 豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	875	882	871	886
	粗 蛋 白 Protein	32.2	31.6	31.3	30.4	31.0
	粗 脂 肪 Fat	30.6	30.2	30.4	29.3	30.3
	糖 Carbohydrate	121.3	119.7	122.1	121.5	122.4