

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 8 週

日期 Date 項目 Item		3/30 Mon. (一)	3/31 Tue. (二)	4/1 Wed. (三)	4/2 Thu. (四)	4/3 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame Rice	奶醬通心麵 Milk Sauce Macaroni	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Teriyaki Tilapia 蒜泥白肉 Pork Belly with Garlic Sauce	咖哩豚肉 Curry Pork	鷹嘴豆蒸魚 Steamed Fish with Chickpeas	鐵板豬柳 Grilled Pork Fillet	
副 食 Side Dish		什錦滷味 Braised Assorted Items	韓式年糕 Korean Rice Cakes	科夫塔燒雞 Kofta Roast Chicken	螞蟻上樹 Stir-fried Glass Noodles with Minced Pork	
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	薑汁蚶白菜 Napa Cabbage with Ginger & Oyster Sauce	口袋餅庫莎麗 Pocket Biscuit Kusari	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	
湯 Soup		結頭菜湯 Kohlrabi Soup	海帶芽豆腐湯 Seaweed Sprout & Tofu Soup	國王湯 King Soup	酸辣湯 Hot and Sour 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		鮮蔬湯麵 Vegetable Noodle Soup	鮮肉包 Steamed Pork Bun	烤鬆餅 Toasted waffles	蘿蔔糕 Carrot Cake	
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	897	863	890	869	
	粗 蛋 白 Protein	33.6	29.8	31.4	30.7	
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.3	30.3	29.4	
	糖 Carbohydrate	121.7	120.1	122.6	120.3	