

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 9 週

日期 Date 項目 Item		4/6 Mon. (一)	4/7 Tue. (二)	4/8 Wed. (三)	4/9 Thu. (四)	4/10 Fri. (五)
主 食 Main Dish			紅藜飯 Red Quinoa Rice	什錦炒麵 Mixed Stir-Fried Noodles	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	紫米飯 Black Glutinous Rice
主 菜 Main Dish			香菇燉雞 Braised Chicken with Mushrooms	五香爌肉排 Braised Pork Chop	蜜汁豬排 Honey-Glazed Pork Chop	卡拉胸肉排 Crispy Fried Chicken Fillet 泰式打拋肉 Thai Basil Pork
副 食 Side Dish			洋芋沙拉 Potato Salad	關東煮 Oden	冬瓜什錦 Braised Winter Melon with Mixed Ingredients	香菇蒸蛋 Steamed Egg with Shiitake Mushrooms
時 菜 Vegetable			薑汁蚵白菜 Napa Cabbage with Ginger & Oyster Sauce	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic
湯 Soup			肉羹湯 Pork Thick Soup	蔬菜濃湯 Cream of Vegetable Soup	結頭菜湯 Turnip Soup	綠豆芋圓湯 Mung Bean Soup with Taro Balls
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			水餃 Dumplings	皮蛋瘦肉粥 Century Egg & Pork Congee	黑糖雙色花卷 Brown Sugar Twisted Steamed Buns	帕瑪森乳酪餐包 Parmesan Bread Roll 豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		868	891	871	886
	粗 蛋 白 Protein		30.6	31.1	31.0	31.4
	粗 脂 肪 Fat		29.2	30.4	29.3	30.3
	醣 Carbohydrate		120.7	123.3	120.9	122.0