

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 10 週

日期 Date 項目 Item		4/13 Mon. (一)	4/14 Tue. (二)	4/15 Wed. (三)	4/16 Thu. (四)	4/17 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame 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		清蒸鮮魚片 Steamed Fish Fillet 韓式燒肉 Korean BBQ Pork	冰糖豬腳圈 Soy-Braised Pork Knuckle with Rock Sugar	鐵路大排 Taiwanese-Style Pork Chop	蒜泥白肉 Sliced Pork with Garlic Sauce	番茄燉肉 Braised Pork with Tomatoes 豆豉雞排 Chicken Chop with Black Bean Sauce
副 食 Side Dish		芋香白菜 Braised Napa Cabbage with Taro	鐵板豆腐 Pan-Fried Tofu	海帶結拌豆干 Braised Dried Tofu and Kelp Knots	黃瓜鮮菇 Stir-Fried Cucumber with Mushrooms	香Q滷蛋 Soy-Braised Eggs
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves	薑汁蚵白菜 Napa Cabbage with Ginger & Oyster Sauce	蒜香空心菜 Stir-Fried Water Spinach with Garlic
湯 Soup		海芽大醬湯 Korean Soybean Paste Soup with Seaweed	冬瓜黑輪湯 Winter Melon Fish Cake Soup	藥膳湯 Herbal Soup	玉米穗魚丸湯 Fish Ball Soup with Corn	白蘿蔔湯 Daikon Radish 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		鮮蔬麵疙瘩 Vegetable Gnocchi-Style Noodles	烤餡餅 Baked Meat Pie	玉米瘦肉粥 Corn & Pork Congee	小肉圓 Taiwanese Meat Dumplings	蔓越莓餐包 Cranberry Bread Roll 豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	850	887	855	888
	粗 蛋 白 Protein	31.4	28.6	31.9	29.0	31.3
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.2	30.2	28.8	30.4
	糖 Carbohydrate	122.9	120.5	121.8	120.0	122.4