

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 12 週

日期 Date 項目 Item		4/27 Mon. (一)	4/28 Tue. (二)	4/29 Wed. (三)	4/30 Thu. (四)	5/1 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Black Sesame Rice	散壽司 Chirashi Sushi	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	
主 菜 Main Dish		麻油雞 Sesame Oil Chicken 蘑菇豬柳 Stir-Fried Pork with Mushrooms	三杯鴨 Three-Cup Duck	十三香滷雞翅 13-Spice Braised Chicken Wings	紅燒豬腳 Braised Pork Knuckle	
副 食 Side Dish		奶油玉米 Sautéed Corn with Butter	白菜滷 Braised Chinese Cabbage	關東煮 Oden	蟹黃豆腐 Braised Tofu with Crab Roe	
時 菜 Vegetable		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	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	
湯 Soup		桂圓銀耳湯 Longan and White Fungus Soup	冬瓜湯 Winter Melon Soup	海芽味噌湯 Seaweed Miso Soup	巧達濃湯 Chota 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		廣東粥 Cantonese Congee	雞蛋牛奶卷 Egg & Milk Bread Rolls	鮮蔬拉麵 Vegetable Ramen	鮮肉包 Steamed Pork Bun	
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	884	857	889	863	
	粗 蛋 白 Protein	32.5	30.4	31.4	30.5	
	粗 脂 肪 Fat	30.1	28.2	30.5	28.7	
	醣 Carbohydrate	120.7	120.5	122.3	120.6	