

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 15 週

日期 Date 項目 Item		5/18 Mon. (一)	5/19 Tue. (二)	5/20 Wed. (三)	5/21 Thu. (四)	5/22 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 White Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	散壽司 Chirashi Sushi	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	小米飯 Millet Rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Teriyaki Tilapia 芋頭煲雞 Taro Chicken Hot Pot	新加坡肉骨茶 Singapore Bak Kut Teh	爌肉排 Braised Pork Chop	咖哩肉丁 Diced Pork Curry	紅燒肉 Braised Pork Belly 清蒸鮮魚片 Steamed Fish Fillet
副 食 Side Dish		筍干燒 Braised Dried Bamboo Shoots	絲瓜鮮燴 Stir-Fried Loofah	夏威夷風味沙拉 Hawaiian-Style Salad	豉汁豆腐 Tofu in Black Bean Sauce	奶香蒸南瓜 Pumpkin in Cream Sauce
時 菜 Vegetable		蒜香蚵白菜 Stir-Fried Napa Cabbage with Garlic & Oyster Sauce	炒莧菜 Stir-fried amaranth	蒜香空心菜 Stir-Fried Water Spinach with Garlic	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves
湯 Soup		海帶日式味噌湯 Miso Soup with Seaweed	關東煮湯 Oden Soup	酸辣湯 Hot and Sour Soup	牛蒡玉米湯 Burdock & Corn Soup	青木瓜排骨湯 Pork Rib Soup with Green Papaya
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		黑糖雙色花捲 Two-Color Steamed Rolls with Brown Sugar	烤餡餅 Bake Pie	餛飩湯麵 Wonton Noodle Soup	馬來糕 Malaysian Sponge Cake	奶油卡士達餐包 Custard Cream Bread Roll 豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	884	859	888	852	887
	粗 蛋 白 Protein	31.4	29.8	32.2	29.7	31.0
	粗 脂 肪 Fat	30.2	28.6	30.5	28.2	30.8
	糖 Carbohydrate	121.7	120.6	120.2	119.9	121.4