

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 17 週

日期 Date 項目 Item		6/1 Mon. (一)	6/2 Tue. (二)	6/3 Wed. (三)	6/4 Thu. (四)	6/5 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	打拋肉醬乾麵 Thai Basil Pork Noodles	養生地瓜飯 Sweet Potato Rice	小米飯 Millet Rice
主 菜 Main Dish		醬燒豬柳 Soy-Braised Pork Strips 豆酥鮮魚 Crispy Soybean Fish	南洋咖哩雞 Nanyang Curry Chicken	糖醋肉丁 Sweet and Sour Pork	麻油雞 Sesame Oil Chicken	花生豬腳 Braised Pork Knuckles with Peanuts 蘑菇雞丁 Diced Chicken with Mushrooms
副 食 Side Dish		冬瓜鮮燴 Braised Winter Melon	焗烤南瓜節瓜 Baked Pumpkin and Zucchini	起司沙拉蛋 Cheesy Egg Salad	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrots	角螺白菜 Napa Cabbage with Whelk
時 菜 Vegetable		炒莧菜 Stir-fried Amaranth	蒜香花椰菜 Stir-Fried Broccoli with Garlic	蒜香蚵白菜 Stir-Fried Napa Cabbage with Garlic & Oyster Sauce	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic
湯 Soup		養生藥膳湯 Herbal Medicinal Soup	肉羹湯 Thickened Pork Soup	蘿蔔綜合湯 Assorted Radish Soup	玉米穗湯 Sweet Corn Soup	紫菜鮮菇湯 Seaweed and Mushroom 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		肉骨茶湯麵 Bak Kut Teh Noodle Soup	叉燒包 Char Siu Bun	鮮肉雲吞湯 Pork Wonton Soup	烤地瓜 Roasted Sweet Potato	優格乳酪餐包 Yogurt Cheese Roll 豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	896	859	889	863	879
	粗 蛋 白 Protein	31.2	29.6	32.2	29.4	30.9
	粗 脂 肪 Fat	30.9	28.6	30.0	28.7	29.8
	糖 Carbohydrate	123.4	120.7	122.6	121.8	121.9