

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 19 週

日期 Date 項目 Item		6/15 Mon. (一)	6/16 Tue. (二)	6/17 Wed. (三)	6/18 Thu. (四)	6/19 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	肉粽 Taiwanese Rice Dumpling	地瓜飯 Sweet Potato Rice	
主 菜 Main Dish		野菇奶焗雞丁 Creamy Baked Chicken with Mushrooms 明爐燒鴨 Roast Duck	蘑菇豬柳 Braised Pork Fillet with Mushrooms	五香雞腿 Five-Spice Chicken Leg	蕃茄燒肉 Tomato-Braised Pork	
副 食 Side Dish		白菜滷 Braised Napa Cabbage	涼拌干絲 Cold Dried Tofu Strips	關東煮 Oden	小黃瓜炒黑輪 Stir-Fried Fish Cake with Cucumber	
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Stir-Fried Water Spinach with Garlic	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	炒莧菜 Stir-fried Amaranth	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	
湯 Soup		魷魚蒜湯 Squid and Garlic Soup	百菇雞湯 Chicken and Mixed Mushroom Soup	玉米濃湯 Corn Soup	牛蒡枸杞湯 Burdock and Wolfberry 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		鮮蔬麵疙瘩 Vegetable Dough Dumpling Soup	餡餅 Chinese Meat Pie	滑蛋雞絲麵 Shredded Chicken Noodles with Silky Egg	珍珠丸 Pearl Meatballs	
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	887	859	890	857	
	粗 蛋 白 Protein	32.2	30.8	31.3	30.5	
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.6	30.1	28.2	
	糖 Carbohydrate	122.6	119.7	123.4	120.4	