

# 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 20 週

日期 Date 項目 Item		6/22 Mon. (一)	6/23 Tue. (二)	6/24 Wed. (三)	6/25 Thu. (四)	6/26 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	芝麻飯 Sesame Rice	味噌拉麵 Miso Ramen	地瓜飯 Sweet Potato Rice	紫米飯 Black Rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Tilapia Fillet with Kabayaki Sauce  匈牙利燉肉 Hungarian Pork Stew	爌肉排 Soy-Braised Pork Cutlet	脆皮雞翅 Crispy Fried Chicken Wings	三杯雞 Three Cup Chicken	鐵路大排 Taiwanese Railway Pork Chop  義式蘑菇雞丁 Italian-Style Chicken with Mushrooms
副 食 Side Dish		蘿蔔花枝羹 Thickened Radish and Squid Soup	田園四色 Four-Color Vegetable Medley	奶香蒸南瓜 Creamy Steamed Pumpkin  馬來糕 Malay cake	瓠瓜羹 Loofah Soup with Ginger	黃金豆腐 Crispy Golden Tofu
時 菜 Vegetable		蒜香蚵白菜 Stir-Fried Napa Cabbage with Garlic & Oyster Sauce	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	蒜香空心菜 Stir-Fried Water Spinach with Garlic	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	炒地瓜葉 Stir-Fried Sweet Potato Leaves
湯 Soup		九尾藥膳湯 Nine-Tail Herbal Soup	吻魚豆腐羹 Thickened Anchovy and Tofu Soup		紅豆芋圓湯 Red Bean and Taro Ball Soup	冬瓜蛤蜊湯 Winter Melon and Clam 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		鍋燒意麵 Hot Pot Yi Noodles	蔥花捲 Green Onion Rolls	竹筍粥 Bamboo Shoot Congee	小肉圓 Mini Taiwanese Meatballs	蔓越莓餐包 Cranberry Roll  豆漿 Soy Milk
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	892	876	890	872	889
	粗 蛋 白 Protein	31.2	30.7	32.3	31.5	32.3
	粗 脂 肪 Fat	30.8	30.5	30.0	29.3	30.6
	糖 Carbohydrate	122.5	120.3	122.8	120.5	121.2