

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 21 週

日期 Date 項目 Item		6/29 Mon. (一)	6/30 Tue. (二)	7/1 Wed. (三)	7/2 Thu. (四)	7/3 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice			
主 菜 Main Dish		醬爆雞丁 Stir-Fried Chicken with Savory Sauce 咖哩豚肉 Curry Pork	烤雞腿 Roasted Chicken Leg			
副 食 Side Dish		芹香三絲 Three-Shred Stir-Fry with Celery	海帶結豆干 Kelp Knots with Dried Bean Curd			
時 菜 Vegetable		翠綠莧菜 Amaranth Greens	蒜香花椰菜 Stir-Fried Broccoli with Garlic			
湯 Soup		山藥湯 Chinese Yam Soup	瓠瓜鮮菇湯 Bottle Gourd and Mushroom Soup			
水 果 Fruit		時節水果 Fruit	時節水果 Fruit			
點 心 Snack		芋香米粉湯 Rice Vermicelli Soup with Taro	鮮奶紅豆捲 Milk Red Bean Roll			
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	893	871			
	粗 蛋 白 Protein	32.8	31.1			
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.3			
	糖 Carbohydrate	121.5	120.8			