

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

115 學年暑期營菜單

2026 Summer Camp Lunch Menu

日期 Date 項目 Item		7/13 Mon. (一)	7/14 Tue. (二)	7/15 Wed. (三)	7/16 Thu. (四)	7/17 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	彩色刈包 Colorful Gua Bao (Taiwanese Steamed Buns)	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	小米飯 Millet Rice
主 菜 Main Dish		蔗香雞排 Sugarcane Chicken Cutlet 沙茶肉片 Satay Pork	回鍋肉片 Twice-Cooked Pork	五香爌肉排 Five-Spice Pork Chop	左宗棠雞 General Tso' s Chicken	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce 花雕雞 Hua Diao Chicken
副 食 Side Dish		塔香杏鮑菇 Stir-Fried Oyster Mushrooms with Basil	南瓜蒸蛋 Steamed Egg Custard with Pumpkin	蔥花棒 Fried Scallion Pancake Stick	茭白筍肉絲 Shredded Pork with Water Bamboo Shoots	涼拌干絲 Seasoned Shredded Tofu
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香蚵白菜 Stir-Fried Chinese Cabbage with Garlic	炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves	蒜香花椰菜 Stir-Fried Broccoli with Garlic	翠綠莧菜 Stir-Fried Amaranth Greens
湯 Soup		青木瓜排骨湯 Green Papaya and Pork Rib Soup	檸檬山粉圓 Lemon Aiyu Drink	麵線糊 Taiwanese Misua Soup (Thick Wheat Noodle Soup)	玉米蛋花湯 Corn Egg Drop 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		日式拉麵 Japanese Ramen	小紅豆包 Red Bean Bun	玉米雞茸粥 Corn and Chicken Congee	南瓜雜糧饅頭 Pumpkin Multigrain Steamed Bun	叉燒包 Barbecued Pork Bun
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	872	892	867	893
	粗 蛋 白 Protein	32.8	30.1	32.5	30.4	33.2
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.9	30.3	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	122.3	120.5	122.2	120.1	121.3