

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		7/20 Mon. (一)	7/21 Tue. (二)	7/22 Wed. (三)	7/23 Thu. (四)	7/24 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	芝麻飯 Sesame Rice	油飯 Taiwanese Sticky Rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	紫米飯 Purple Rice
主 菜 Main Dish		香烤雞腿 Roasted Chicken Legs 義式肉丸 Italian Meatballs	紅燒肉 Braised Pork	黑蜜肉排 Honey-Glazed Pork Chop	義式鄉村燉肉 Italian Country-Style Pork Stew	蜂蜜芥末雞 Honey Mustard Chicken Nuggets 明爐烤鴨 Roasted Duck
副 食 Side Dish		日式蒸蛋 Japanese Steamed Egg Custard	花椰雙鮮 Broccoli with Mixed Seafood	家常滷味 Assorted Braised Delicacies	玉米火腿 Corn and Ham	豉汁豆腐 Tofu in Black Bean Sauce
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香空心菜 Garlic Water Spinach	蒜香蚵白菜 Stir-Fried Chinese Cabbage with Garlic	炒地瓜葉 Stir-fried sweet potato leaves
湯 Soup		鳳梨苦瓜排骨湯 Pineapple, Bitter Melon, and Pork Rib Soup	關東煮湯 Oden Soup	竹筍排骨湯 Bamboo Shoot and Pork Rib Soup	南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup	味噌鮮魚湯 Miso Fish 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		餛飩湯麵 Wonton Noodle Soup	銀絲卷 Silver Thread Roll	台南擔仔麵 Tainan Danzai Noodles	蔥花捲 Scallion Roll	鮮肉包 Pork Bun
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	882	867	892	869	887
	粗 蛋 白 Protein	31.7	31.3	32.2	31.1	32.6
	粗 脂 肪 Fat	29.6	29.1	30.5	29.3	29.8
	糖 Carbohydrate	122.2	120.0	122.1	120.3	122.2