

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		8/3 Mon. (一)	8/4 Tue. (二)	8/5 Wed. (三)	8/6 Thu. (四)	8/7 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 White Rice	芝麻飯 Sesame Rice	日式炒烏龍麵 Japanese Stir-Fried Udon	養生地瓜飯 Health Sweet Potato Rice	紫米飯 Purple Rice
主 菜 Main Dish		冰糖豬腳圈 Rock Sugar Braised Pork Hock 芋頭鴨 Braised Duck with Taro	蒲燒鯛魚 Teriyaki Tilapia	香雞排 Crispy Chicken Cutlet	蘑菇雞丁 Diced Chicken with Mushrooms	蔥油雞排 Scallion Chicken Cutlet 醃醃燒肉 Japanese-Style Braised Pork
副 食 Side Dish		番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomatoes	芹香豆包絲 Stir-fried Celery with Shredded Fried Dried Tofu	什錦滷味 Assorted Braised Delicacies	白菜滷 Braised Napa Cabbage	法式焗烤南瓜 French-Style Baked Pumpkin
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	蒜香空心菜 Garlic Water Spinach	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	蒜香花椰菜 Stir-Fried Broccoli with Garlic	蒜香蚵白菜 Stir-Fried A-Choy with Garlic
湯 Soup		酸辣湯 Hot and Sour Soup	南瓜蛋花湯 Pumpkin Egg Drop Soup	法式洋蔥湯 French Onion Soup	關東煮湯 Oden Soup	蘿蔔排骨湯 Pork Rib and Radish 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		芋香米粉湯 Taro Rice Vermicelli Soup	鮮奶紅豆捲 Red Bean Milk Roll	虱目魚粥 Milkfish Congee	小肉圓 Mini Taiwanese Meatballs	高麗菜包 Steamed Cabbage Bun
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	888	873	880	861	892
	粗 蛋 白 Protein	31.9	30.8	30.1	29.2	32.5
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.7	30.3	28.6	30.8
	醣 Carbohydrate	121.3	120.5	121.7	121.6	121.3