

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

115 學年上學期菜單 2026 First Semester Lunch Menu



週次 Week : 第 2 週

日期 Date 項目 Item		9/7 Mon. (一)	9/8 Tue. (二)	9/9 Wed. (三)	9/10 Thu. (四)	9/11 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	茄汁義大利麵 Spaghetti with Tomato Sauce	養生地瓜飯 Sweet potato rice	小米飯 Millet Rice
主 菜 Main Dish		蒜頭雞腿 Garlic Chicken Leg 醃醃燒肉 Soy-Glazed Pork	咖哩燉肉 Curry-Braised Pork	香烤雞翅 Roasted Chicken Wings	花生燒蘿蔔 Braised Radish with Peanuts	京醬肉絲 Beijing-Style Shredded Pork 筍干悶鴨 Braised Duck with Dried Bamboo Shoots
副 食 Side Dish		奶香玉米 Creamy Corn	什錦粉絲 Stir-Fried Glass Noodles with Mixed Vegetables	陽光溫沙拉 Warm Vegetable Salad	番茄滑蛋 Scrambled Eggs with Tomato	金沙豆腐 Tofu with Salted Egg Yolk
時 菜 Vegetable		蒜香花椰菜 Garlic Cauliflower	炒地瓜葉 Stir-fried Sweet Potato Leaves	蒜香蚵白菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	有機高麗菜 Stir-Fried Organic Cabbage	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic
湯 Soup		綠豆脆圓湯 Mung Bean and Tapioca Ball Soup	海芽蛋花湯 Seaweed Egg Drop Soup	玉米濃湯 Creamy Corn Soup	黃瓜湯 Cucumber Soup	鮮菇湯 Fresh 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
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	771	754	757	746	770
	粗 蛋 白 Protein	31.5	30.2	30.8	29.9	31.2
	粗 脂 肪 Fat	25.3	24.7	25.0	24.3	25.6
	糖 Carbohydrate	104.2	102.7	102.1	101.9	103.8