

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 3 週

日期 Date 項目 Item		9/14 Mon. (一)	9/15 Tue. (二)	9/16 Wed. (三)	9/17 Thu. (四)	9/18 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Black Glutinous Rice
主 菜 Main Dish		三杯雞 Three-Cup Chicken 鐵路豬排 Taiwanese-Style Braised Pork Chop	皮絲燒肉 Braised Pork with Pork Skin	蔗香雞排 Sugarcane-Glazed Chicken Cutlet	起司醬炒雞 Stir-Fried Chicken with Cheese Sauce	蒙古燴炒 Mongolian-Style Pork 咖哩鮮蔬 Fresh Vegetables in Curry Sauce
副 食 Side Dish		玉米火腿蒸蛋 Steamed Egg with Corn and Ham	白菜滷 Braised Napa Cabbage	焗汁洋芋 Scalloped Potatoes	鵪蛋油豆腐丁 Tofu with Quail Eggs	海帶三絲 Seaweed Salad
時 菜 Vegetable		有機高麗菜 Stir-Fried Organic Cabbage	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	開陽瓠瓜 Sautéed Bottle Gourd with Dried Shrimp	蒜香高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Garlic	炒地瓜葉 Stir-fried Sweet Potato Leaves
湯 Soup		九尾雞湯 Nine-Herb Chicken Soup	南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup	關東煮湯 Japanese Oden Soup	山藥排骨湯 Yam and Pork Rib Soup	日式味噌湯 Japanese Miso 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	782	751	764	752	781
	粗 蛋 白 Protein	32.5	29.9	30.6	30.4	31.3
	粗 脂 肪 Fat	26.3	25.1	25.2	24.7	25.4
	糖 Carbohydrate	103.8	101.4	103.6	101.8	106.