

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 4 週

日期 Date 項目 Item		9/21 Mon. (一)	9/22 Tue. (二)	9/23 Wed. (三)	9/24 Thu. (四)	9/25 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	星洲湯麵 Singapore-Style Noodle Soup	養生地瓜飯 Sweet potato rice	
主 菜 Main Dish		香菇雞 Braised Chicken with Shiitake Mushrooms 泰式打拋肉 Thai-Style Basil Pork	桔醬白肉 Pork with Citrus Sauce	卡啦胸肉排 Crispy Chicken Breast	白蘿蔔燒肉 Braised Pork with Daikon	
副 食 Side Dish		培根高麗菜 Bacon and Cabbage	蕃茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	奶香蒸南瓜 Creamy Steamed Pumpkin	塔香杏鮑菇 King Oyster Mushrooms with Basil	
時 菜 Vegetable		蒜香蚵白菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	蒜香空心菜 Stir-Fried Water Spinach with Garlic	蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	有機高麗菜 Stir-Fried Organic Cabbage	
湯 Soup		紅豆薏仁湯 Red Bean and Barley Soup	冬瓜豆皮湯 Winter Melon and Tofu Skin Soup	星洲湯 Singapore-Style Soup	酸辣湯 Hot and Sour Soup	
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	776	757	785	752	
	粗 蛋 白 Protein	31.9	30.3	31.4	29.6	
	粗 脂 肪 Fat	29.1	24.7	25.8	24.7	
	醣 Carbohydrate	105.6	103.5	106.8	102.8	