

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 5 週

日期 Date 項目 Item		9/28 Mon. (一)	9/29 Tue. (二)	9/30 Wed. (三)	10/1 Thu. (四)	10/2 Fri. (五)
主 食 Main Dish			芝麻飯 Sesame rice	香菇油飯 Taiwanese Sticky Rice with Mushrooms	養生地瓜飯 Sweet potato rice	紫米飯 Black Glutinous Rice
主 菜 Main Dish			冬瓜滷肉 Braised Pork with Winter Melon	醬燒滷雞腿 Soy-Glazed Braised Chicken Leg	三杯米血 Three-Cup Pig's Blood Cake	鐵路豬排 Taiwanese Railway Pork Chop 親子丼 Oyakodon
副 食 Side Dish			玉米粒炒毛豆仁 Stir-fried Corn Kernels and Edamame Beans	什錦滷味 Assorted Braised Foods	黃金菌菇絲瓜 Golden Mushroom and Loofah	螞蟻上樹 Stir-Fried Glass Noodles with Minced Pork
時 菜 Vegetable			蒜香青江菜 Stir-Fried Bok Choy with Garlic	蒜香蚵白菜 Stir-Fried A-Choy with Garlic	有機高麗菜 Stir-Fried Organic Cabbage	蒜香空心菜 Stir-Fried Water Spinach with Garlic
湯 Soup			鮮筍魚丸湯 Fresh Bamboo Shoot and Fish Ball Soup	四神湯 Four-Herb Pork Soup	青木瓜湯 Green Papaya Soup	青菜豆腐湯 Vegetable and Tofu 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		746	777	743	780
	粗 蛋 白 Protein		30.3	31.5	29.8	31.6
	粗 脂 肪 Fat		24.2	25.2	23.7	25.6
	醣 Carbohydrate		101.7	106.1	102.6	105.7