

財團法人臺灣省嘉義縣私立協同高級中學附設嘉義縣私立協同幼兒園

112 學年度第一學期 (10/2 ~ 10/6)

日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早 點	擔仔麵	油麵	客家湯板條	手工板條	紫菜湯	紫菜	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕塊	廣東粥	白米
		綠豆芽		紅蘿蔔	饅頭	小饅頭		香菇		里肌肉
		油蔥頭		乾香菇				小白菜		蔥花.蛋
		肉燥		青蔥				紅蘿蔔		玉米粒
		韭菜		豬肉末						紅蘿蔔丁
午 餐	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯	米飯	白米	什錦素炒 麵	油麵	米飯	白米	肉絲蛋炒飯	豬肉絲
		五花肉	洋蔥炒肉絲	洋蔥		綠花椰菜	瓜子肉燥	脆瓜		白飯
	米飯	白米		肉絲		素火腿		絞肉		高麗菜
	薑絲蚬仔湯	薑絲	炒青菜	青江菜		黑木耳	炒綠色青菜	A 菜		紅蘿蔔
		蚬	紅燒豆腐	嫩豆腐		高麗菜		薑絲		蔥花、洋蔥
	炒青菜	空心菜		蔥段		香菇	髮菜湯	髮菜 香菇		蛋
	玉米炒蛋	玉米粒 雞蛋	黃瓜魚丸湯	大黃瓜		豆芽菜		紅蘿蔔絲	炒青菜	油菜
	時令水果	西瓜		魚丸	絲瓜蚬仔 湯	絲瓜		黑木耳	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜
			時令水果	香蕉		薑片		金針菇		蛤蜊
						蚬仔	時令水果	蘋果		薑絲
				時令水果	香蕉			時令水果	西瓜	
午 點	燒仙草	燒仙草	湯餃	熟水餃	雞蛋布丁	牛奶	紅豆紫米粥	紅豆	關東煮	白 紅蘿蔔
		脆圓		小白菜		雞蛋		紫米		魚餃
	小湯圓		蔥花			細砂糖				甜不辣
										魚丸

水果：(蘋果/香蕉/奇異果/火龍果/番茄/葡萄/水梨/木瓜/蓮霧/西瓜/草莓/芭樂/甜桃/洋香瓜/美濃瓜/柳丁/橘子) 依時令食用



財團法人臺灣省嘉義縣私立協同高級中學附設嘉義縣私立協同幼兒園
112 學年度第一學期 (10 / 11 ~ 10 / 13)

日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	
早 點					牛奶	全脂牛奶	肉燥蔬菜米	紅蔥頭	蔬菜麵疙瘩	青江菜	
					吐司	吐司	苔目	豆芽菜		紅蘿蔔	
								小白菜		蛋.香菇	
								黑木耳		麵糊	
								絞肉		高麗菜	
								高麗菜		肉絲	
午 餐	補 假	國 慶 日			茄汁義大利麵	麵條	雞肉飯	雞肉絲	地瓜稀飯	地瓜	
						紅蘿蔔丁		油蔥		白粥	
						洋蔥		白米	吻仔魚煎蛋	吻仔魚	
						鴻禧菇	燙青菜	地瓜葉		蛋	
						番茄丁	滷蛋	蛋	香蔥鮮菇	蔥段	
						絞肉	筍白筍排骨	筍白筍		香菇	
						排骨蘿蔔湯	排骨	湯	排骨	海帶紅燒肉	五花肉
						白蘿蔔	時令水果	香蕉		紅蘿蔔塊	
						香菜				海帶 薑片	
						時令水果	芭樂			時令水果	蘋果
午 點					桂圓糯米粥	桂圓	湯餃	熟水餃	綠豆薏仁湯	綠豆	
						圓糯米		蔥花		薏仁	
						紅棗		小白菜			
						黑糖					

水果：(蘋果/香蕉/奇異果/火龍果/番茄/葡萄/水梨/木瓜/蓮霧/西瓜/草莓/芭樂/甜桃/洋香瓜/美濃瓜/柳丁/橘子) 依時令食用



財團法人臺灣省嘉義縣私立協同高級中學附設嘉義縣私立協同幼兒園
112 學年度第一學期 (10 / 16 ~ 10 / 20)

日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早點	蔬菜餛飩湯	高麗菜	絲瓜香菇粥	絲瓜	白煮蛋	雞蛋	酸辣湯餃	水餃	鼎邊銼	米糊
		青江菜		香菇	味噌小魚湯	白味噌		黑木耳		柴魚片.香菇
		油蔥		白粥		小魚乾		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲
		餛飩		吻仔魚		嫩豆腐		嫩豆腐		蝦米.金針花
		紅蘿蔔絲						金針菇		芹菜末
		韭菜						蛋		
午餐	蔥油雞	雞腿肉	紅燒排骨	小排骨	素炒烏龍麵	烏龍麵	香菇肉燥	香菇	海鮮粥	粥
		油蔥		青蔥		綠花椰菜		絞肉		紅蘿蔔
		青蔥絲		薑片		素火腿		油蔥		高麗菜
		薑絲	炒青菜	油菜		黑木耳	米飯	白米		芹菜
	炒青菜	青江菜	涼拌豆干	五香豆干		高麗菜	炒青菜	蚵白菜		魚丸
	米飯	白米		香菜	菱角素排骨湯	素排骨	炸花枝丸	花枝丸		蚵仔
	麻婆豆腐	嫩豆腐.絞肉	芹菜魚丸湯	魚丸		菱角	五彩豆腐羹	嫩豆腐 玉米		蛤蜊
	番茄蔬菜湯	洋蔥		芹菜		香菜		紅蘿蔔 黑木耳		絞肉
		番茄	時令水果	鳳梨		枸杞		青豆仁	時令水果	鳳梨
		高麗菜			時令水果	柳丁	時令水果	火龍果		
	時令水果	柳丁								
午點	麻油蛋麵線	白麵線	芋頭西米露	西谷米	牛奶燕麥粥	桂格燕麥片	紅豆湯圓	小湯圓	豆漿	豆漿
		麻油		芋頭		全脂牛奶		紅豆	麵包	波羅麵包
		高麗菜				葡萄乾		桂圓		
		蛋								

水果：(蘋果/香蕉/奇異果/火龍果/番茄/葡萄/水梨/木瓜/蓮霧/西瓜/草莓/芭樂/甜桃/洋香瓜/美濃瓜/柳丁/橘子) 依時令食用



財團法人臺灣省嘉義縣私立協同高級中學附設嘉義縣私立協同幼兒園

112 學年度第一學期 (10 / 23 ~ 10 / 27)

日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早 點	菜頭粿	蘿蔔糕	魷仔魚蚵仔	魷仔魚	冬菜冬粉	細冬粉	蚵仔麵線	紅麵線	青菜豆腐湯	嫩豆腐
		油膏	蔬菜粥	蚵仔		東菜		蚵仔		小白菜
	蛋花湯	雞蛋		玉米粒		小白菜		筍絲 蝦米	小籠包	小籠包
		蔥花		紅蘿蔔丁	時令水果	時令水果		紅蔥酥		
				粥				香菜		
				高麗菜				柴魚片		
午 餐	米飯	白米	米飯	白米	什錦炒飯	白米	米飯	白米	什錦炒麵	油麵麵條
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇	紅燒雞肉	雞胸肉		高麗菜	糖醋丸子	肉丸子		蔥段
		九層塔		青蔥		紅蘿蔔丁		鳳梨		紅蘿蔔絲
		青蔥 薑片		薑片		玉米粒		洋蔥		豬絞肉
	炒青菜	菠菜	蝦米冬瓜	冬瓜		蛋		紅蘿蔔塊		洋蔥
	日式蒸蛋	魚板		蝦米		蔥花	芹菜炒甜不辣	芹菜	香菇雞湯	香菇
		蛋	炒青菜	青江菜		火腿丁	辣	甜不辣		雞肉
	榨菜肉絲湯	榨菜	大骨海帶湯	海帶		洋蔥	炒青菜	青花菜	時令水果	極柑
		豬肉絲		豬大骨	豆腐味噌湯	豆腐	翡翠銀魚湯	銀魚 翡翠		
		薑絲		薑絲		白味噌		雞蛋豆腐		
	時令水果	蘋果	時令水果	芭樂	時令水果	極柑	時令水果	木瓜		
午 點	夯番薯	番薯	養生八寶粥	紫米	鯖魚米粉	米粉 紅蔥頭	地瓜芋圓湯	地瓜	養生茶	桂圓
	決明子麥茶	麥子		燕麥		茄汁鯖魚		芋圓		紅棗
		決明子		小薏仁		罐頭		桂圓		枸杞
				黑芝麻紅豆					茶葉蛋	雞蛋
										茶葉

水果：(蘋果/香蕉/奇異果/火龍果/番茄/葡萄/水梨/木瓜/蓮霧/西瓜/草莓/芭樂/甜桃/洋香瓜/美濃瓜/柳丁/橘子) 依時令食用



財團法人臺灣省嘉義縣私立協同高級中學附設嘉義縣私立協同幼兒園

112 學年度第一學期 (10 / 30 ~ 11 / 03)

日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容	菜名	內容
早 點	牛奶	全脂奶粉	豆漿	豆漿	麻油蛋麵線	紅麵線	越南河粉	雞胸肉	白煮蛋	蛋
	喜瑞爾	玉米脆片	饅頭	牛奶饅頭		麻油		豆芽	紫菜湯	紫菜
						蛋		洋蔥		蔥段
								青江菜		
								九層塔		
								河粉		
午 餐	皮蛋瘦肉粥	白粥	米飯	白米	油飯	白米	咖哩雞肉飯	咖哩	大滷麵	乾香菇
		瘦肉	瓜子肉	絞肉		乾魷魚		洋蔥		麵條
		皮蛋		愛之味		蝦米		紅蘿蔔		小白菜
		蔥花		脆瓜		乾香菇		馬鈴薯		黑木耳
		油條	炒青菜	空心菜		肉絲		雞肉		乾金針
		芹菜末	西芹炒豆干	芹菜		紅蔥頭	排骨玉米湯	排骨		豬肉絲
	時令水果	椪柑		豆干	番茄蛋花湯	番茄		玉米		豆腐
				紅蘿蔔絲		蛋		香菜		山東白菜
			蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔		小白菜	時令水果	蘋果		雞蛋
				魚丸	時令水果	芭樂				蔥花
			時令水果	木瓜					時令水果	番茄
午 點	養生茶	紅棗	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	綠豆小米粥	綠豆	冬瓜檸檬粉	檸檬汁	仙草蜜	仙草
		桂圓		小白菜		小米	圓	冬瓜		蜂蜜
		枸杞		紅蘿蔔絲				粉圓		粉條
	沙其瑪	沙其瑪		油蔥酥						

水果：(蘋果/香蕉/奇異果/火龍果/番茄/葡萄/水梨/木瓜/蓮霧/西瓜/草莓/芭樂/甜桃/洋香瓜/美濃瓜/柳丁/橘子) 依時令食用

