

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

113 學年度第一學期 (12/2 ~ 12/6)

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	客家湯板條	手工板條	酸辣湯餃	水餃	蔬菜粥	白米	玉米濃湯	玉米粒	豆漿	豆漿
		紅蘿蔔		黑木耳		綠花椰菜		紅蘿蔔丁	水煮蛋	水煮蛋
		香菇		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔丁		青豆仁		
		青蔥		板豆腐		玉米粒		雞蛋		
		豬肉末		金針菇		蔥花	吐司	雞蛋吐司		
				雞蛋						
午餐	雞肉飯	雞肉絲	米飯	白米	香椿無極炒飯	雞蛋	米飯	白米	當歸鴨麵線	麵線
		油蔥	紅燒獅子頭	豬絞肉.荸薺		白飯	洋蔥炒蛋	洋蔥		當歸中藥材
		淡味醬油		蔥花.薑末		紅蘿蔔丁		雞蛋		鴨肉
	綠色青菜	炒小黃瓜		雞蛋.		香椿醬	炒綠色青菜	綠豆芽	時令水果	時令水果
		蒜頭		調味料		青花菜		韭菜		
		紅蘿蔔絲	炒綠色蔬菜	高麗菜.蒜頭		四季豆	糖醋咕咾肉	梅花肉		
	滷蛋	雞蛋		紅蘿蔔絲		金針菇		洋蔥		
		滷汁	日式蒸蛋	雞蛋.香菇	義式風味蔬菜	香菇 香菜		鳳梨		
	青菜豆腐湯	小白菜	蛤蜊湯	蛤蜊 薑絲	湯	豆皮 玉米		紅蘿蔔		
		豆腐 .白味噌	時令水果	時令水果		紅蘿蔔塊	胡瓜魚丸湯	胡瓜		
						南瓜.金針菇		魚丸		
	時令水果	時令水果			時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
午點	燒仙草	綠豆	薏仁湯	小薏仁	關東煮	白蘿蔔	肉燥米粉	油蔥.肉燥	蛋糕	蛋糕捲
		粉圓		蓮子		魚餃		小白菜	牛奶	全脂牛奶
		粉條		枸杞		大白菜		米粉		
		嫩仙草		白木耳		小貢丸				
		大豆				魚板.甜不辣				

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

113 學年度第一學期 (12 / 9 ~ 12 / 15)

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	台式米苔目	米苔目	蔬菜麵疙瘩	麵疙瘩	菜頭粿	菜頭	包子	小肉包	切仔麵	油麵
		乾香菇.蝦米		青蔥		醬油膏	豆漿	豆漿		肉燥
		肉絲.油蔥		雞胸肉	味噌湯	白味噌				小白菜
		大蒜.芹菜		小白菜		豆腐				豆芽菜
		高麗菜		紅蘿蔔絲		蔥花				韭菜
午 餐	白飯	白米	雞肉咖哩飯	雞胸肉	麻醬麵	陽春麵	白飯	白米	白粥	白飯
	瓜子肉	脆瓜		馬鈴薯		小黃瓜絲	土魷魚	土魷魚塊	肉鬆	肉鬆
		絞肉		紅蘿蔔		芝麻醬	滷大白菜	大白菜	炒時令蔬菜	高麗菜
		油蔥		洋蔥		雞胸肉		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲
	炒綠色青菜	沙茶白花椰菜		咖哩塊		紅蘿蔔絲		蒜頭.蝦米		蔥段
		紅蘿蔔絲	金針大骨湯	金針	蛤蜊湯	薑絲		香菇.豆包	滷味	滷鳥蛋
	蔥明蛋	蔥花		排骨		蛤蜊	玉米炒蛋	玉米粒		海帶
		雞蛋		白蘿蔔	時令水果	時令水果		雞蛋	時令水果	時令水果
	竹輪蘿蔔湯	竹輪.白蘿蔔	時令水果	時令水果			番茄豆腐湯	洋蔥 番茄		
	時令水果	時令水果						豆腐		
						時令水果	時令水果			
午 點	西米露	椰香西米露	雞絲蛋麵	雞絲麵	牛奶燕麥	桂格燕麥片	黑糖	黑糖	決明子	決明子
	餅乾	夾心餅乾		雞蛋		全脂牛奶	白玉丸子	小湯圓		麥子
				小白菜				龍眼乾	麵包	小餐包
				黑木耳				蓮子		
				香菇						

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

113 學年度第一學期 (12 / 16 ~ 12 / 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	廣東粥	白米	麻油麵線	麻油	米漿	米漿	桂冠雲吞	雲吞	台式粿仔條	粿仔條
		里肌肉		紅麵線	饅頭	小饅頭		小白菜		乾香菇
		蔥花 但		雞蛋				蔥花		青蔥
		玉米粒		薑絲						紅蘿蔔
		紅蘿蔔丁								
		高麗菜								
午餐	米飯	白米	米飯	白米	台灣油飯	油蔥	味噌拉麵	拉麵麵條	雪裡紅炒飯	白飯
	洋蔥雞柳	洋蔥	炒綠色時蔬	炒小黃瓜		雞胸肉片		蔥花		雪裡紅
		雞胸肉		蒜頭		乾香菇		豆芽菜		豬肉絲
	紅燒豆腐	豆腐	東坡肉	五花肉		胚芽米		青江菜		紅蘿蔔丁
		蔥段		老薑		魷魚		豬肉片		雞蛋
	炒綠色青菜	甜豆		蔥段	皮絲當歸湯	皮絲		高湯		青豆仁
		蒜頭		八角		當歸藥材	滷蛋	雞蛋	髮菜湯	髮菜. 金針菇
		熟白芝麻	番茄炒蛋	番茄.雞蛋		紅白蘿蔔	時令水果	時令水果		香菇. 黑木耳
		醬油膏.香油	何首烏雞湯	何首烏		玉米.香菇				紅蘿蔔絲
	南瓜排骨湯	南瓜.排骨		雞肉	時令水果	時令水果			時令水果	時令水果
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果						
午點	油蔥貢丸寬粉	油蔥	水餃	熟水餃	紫米桂圓紅棗	紫米	珍珠牛奶	大小粉圓	炸薯條	薯條
		小貢丸	玉米濃湯	玉米粒	粥	桂圓		全脂奶粉	養生茶	枸杞
		寬粉		蛋花		紅棗				桂圓
		芹菜		紅蘿蔔丁						紅棗
		豆芽菜								

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

113 學年度第一學期 (12 / 23 ~ 12 / 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	湯餃	水餃	肉燥河粉	豬絞肉	蘿蔔天婦羅	香菇	麵疙瘩	肉絲	牛奶	全脂牛奶
		小白菜		油蔥頭		綠花椰菜		小白菜	喜瑞爾穀片	玉米脆片
		黑木耳		豆芽菜		紅蘿蔔塊		黑木耳		
		紅蘿蔔絲		韭菜		白蘿蔔塊		油蔥		
				寬河粉		甜不辣		高麗菜		
				香菜						
午餐	白飯	白米	白飯	白米	香菇肉羹飯	白飯	白飯	白米	什錦炒麵	油麵
	道口燒雞	土雞	清蒸紅糟肉片	里肌豬排		柴魚片	香菇肉燥	豬絞肉		豬肉絲
		薑 蔥段		紅麴醬		雞蛋		香菇 油蔥		高麗菜
	炒綠色青菜	油菜	炒綠色青菜	高麗菜		香菇	炒三絲	黑木耳		黑木耳
		香菇		紅蘿蔔絲		白菜		金針菇		紅蘿蔔絲
		蒜頭		黑木耳		筍絲		小黃瓜		香菇 .蔥段
	蛋香韭菜	雞蛋 韭菜	日式蒸蛋	雞蛋 香菇		里肌肉		紅蘿蔔絲		洋蔥
		薑 .大蒜		魚板		香菜	南瓜炒蛋	南瓜	四神湯	排骨
	蘿蔔貢丸湯	小貢丸.香菜		四季豆	時令水果	時令水果		雞蛋		四神材料包
		白蘿蔔	紫菜湯	紫菜 蔥花			豆腐湯	豆腐 柴魚片	時令水果	時令水果
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果			時令水果	時令水果		
午點	綠豆地瓜	綠豆 .地瓜	山粉圓	山粉圓	豆漿	豆漿	高麗菜雞絲	雞胸肉	茶葉蛋	茶葉蛋
	薏仁湯	薏仁	餅乾	蔬菜餅乾	小餐包	肉鬆麵包	鹹粥	高麗菜	護眼養生茶	紅棗.枸杞
		粉條						紅蘿蔔		菊花
								芹菜		

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

113 學年度第一學期 (12 / 30 ~ 114/1/3)

日期	星期一		星期二		星期三		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	糰仔湯	蘿蔔糕	鼎邊銼	米糊			吐司	葡萄吐司	什錦冬粉	冬粉	
		韭菜		柴魚片			牛奶	全脂奶粉		茼蒿菜	
		乾香菇		香菇 蝦米						木耳絲	
		豆芽菜		金針菇						肉絲	
		豬肉絲		芹菜末						紅蘿蔔	
		紅蔥頭		紅蘿蔔絲							
午餐	白飯	白米	白飯	白米	114 年度元旦 放假一天		台式炒飯	白飯	義大利	水管麵	
	橙汁炸豬排	梅花肉排	白菜滷	乾香菇				高麗菜	肉醬麵	絞肉	
		柳橙汁 糖		胡蘿蔔				雞蛋 洋蔥		洋蔥	
		番茄醬 蒜末		大白菜				紅蘿蔔丁		番茄	
		白芝麻		金針菇				蔥花 肉絲		蒜	
	炒時令青菜	空心菜 蒜苗		木耳 .蛋				玉米粒		綠色花椰菜	
		紅蘿蔔絲	蔥燒豆腐	青蔥 豆腐				肉骨茶	肉骨茶包	香菇蒜頭	香菇 蒜頭
	魚板蒸蛋	魚板 雞蛋	照燒馬鈴薯嫩	雞肉.馬鈴薯				紅棗 排骨	雞湯	老薑片	
		蔥花	雞肉	照燒醬 .蔥				蒜頭		雞肉	
	蜆仔湯	薑絲 蜆仔	大黃瓜魚丸湯	魚丸.大黃瓜				時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果							
	午點	台南擔仔麵	油麵	鯖魚米粉			米粉			湯餃	熟水餃
		綠豆芽		紅蔥頭				小白菜	養生茶	決明子	
		油蔥頭		茄汁鯖魚				油蔥		麥冬	
		肉燥						紅蘿蔔絲		黃耆	
		韭菜段								紅棗	
										枸杞	

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

