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 (114/1/6~114/01/10)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 粄條湯 | 肉絲 | 蔬菜麵疙瘩 | 麵糊 | 肉包 | 小肉包 | 鮪魚燕麥粥 | 鮪魚罐頭 | 蔬菜湯餃 | 綠色青菜 |
|  | 豆芽 |  | 綠色青菜 | 蛋花湯 | 雞蛋 |  | 桂格燕麥片 |  | 水餃 |
|  | 韭菜 |  | 蛋.香菇 |  | 蔥花 |  | 高麗菜 |  |  |
|  | 綠色蔬菜 |  | 肉絲 |  | 綠色蔬菜 |  |  |  |  |
|  |  |  | 紅蘿蔔 |  |  |  |  |  |  |
| 午餐 | 白飯 | 白米 | 肉絲蛋炒飯 | 豬肉絲 | 米飯 | 白米 | 白飯 | 白米 | 炸醬麵 | 麵條 |
| 炒綠青菜 | 小白菜 |  | 白飯 | 酥炸紅糟肉 | 紅糟 | 瓜子肉燥 | 脆瓜 |  | 小黃瓜絲 |
| 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 |  | 高麗菜 |  | 梅花肉 |  | 絞肉 |  | 紅蘿蔔絲 |
|  | 雞蛋 |  | 紅蘿蔔 | 山東白菜 | 大白菜 |  | 油蔥 |  | 豆芽菜 |
| 油蔥雞 | 雞肉 |  | 蔥花洋蔥 | 炒海茸 | 九層塔 | 燙青菜 | 空心菜 |  | 甜麵醬 |
|  | 油蔥 |  | 蛋 |  | 海茸 |  | 肉燥.油蔥 | 貢丸湯 | 貢丸 |
|  | 蔥絲 | 海帶湯 | 海帶 | 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜 | 玉米炒蛋 | 玉米粒.雞蛋 |  | 芹菜 |
|  | 薑絲 |  | 嫩薑 |  | 魚丸 | 紫菜湯 | 紫菜.蔥段 | 時令水果 | 時令水果 |
| 蛤蜊湯 | 蛤蜊. 薑絲 |  | 柴魚 | 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 | 燒仙草 | 芋圓 | 切仔麵 | 韭菜 | 決明子麥茶 | 決明子 | 麻油雞蛋麵線 | 麻油 | 牛奶 | 全脂牛奶 |
|  | 珍珠 |  | 豬絞肉 |  | 麥茶 | 雞蛋 | 小餐包 | 奶酥麵包 |
|  | 粉條 |  | 油蔥 | 餅乾 | 餅乾 |  | 麵線 |  |  |
|  | 大豆 |  | 高麗菜 |  |  |  |  |  |  |
|  | 嫩仙草 |  | 油麵 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

水果：(蘋果/香蕉/奇異果/火龍果/番茄/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 (114/1/13~114/01/17)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 南瓜小米粥 | 南瓜 | | 客家湯粄條 | 手工粄條 | 酸辣湯餃 | 水餃 | 蘿蔔糕湯 | 蘿蔔糕塊 | 擔仔麵 | 油麵 |
|  | 小米 | |  | 紅蘿蔔 |  | 黑木耳 |  | 香菇 |  | 綠豆芽 |
|  | 白米 | |  | 乾香菇 |  | 紅蘿蔔絲 |  | 小白菜 |  | 油蔥頭 |
|  |  | |  | 青蔥 |  | 板豆腐 |  | 紅蘿蔔 |  | 肉燥 |
|  |  | |  | 豬肉末 |  | 金針菇 |  |  |  | 韭菜 |
|  |  | |  |  |  | 蛋 |  |  |  |  |
| 午餐 | 紅燒控肉 | 五花肉 | | 米飯 | 白米 | 什錦素炒麵 | 油麵 | 肉絲蛋炒飯 | 豬肉絲 | 皮蛋瘦肉粥 | 白粥 |
| 炒綠色青菜 | 高麗菜 | | 洋蔥炒豬柳 | 洋蔥 |  | 綠花椰菜 | 白飯 |  | 瘦肉 |
| 香蔥炒蛋 | 蛋 | |  | 豬肉絲 |  | 素火腿 |  | 高麗菜 |  | 皮蛋 |
|  | 蔥花 | | 炒綠色青菜 | 油菜 |  | 黑木耳 |  | 紅蘿蔔 |  | 蔥花 |
| 米飯 | 白米 | | 紅燒豆腐 | 嫩豆腐 |  | 高麗菜 |  | 蔥花、洋蔥 |  | 油條 |
| 薑絲蜆仔湯 | 薑絲 | |  | 蔥段 |  | 香菇.豆芽菜 |  | 蛋 |  | 芹菜末 |
|  | 蜆 | | 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜 | 五形蔬菜湯 | 玉米.芥菜 | 燙綠色青菜 | 綠色青菜 | 時令水果 | 時令水果 |
| 時令水果 | 時令水果 | |  | 魚丸 |  | 紅蘿蔔 | 香菇雞湯 | 雞肉 |  |  |
|  |  | | 時令水果 | 時令水果 |  | 杏鮑菇 |  | 香菇 |  |  |
|  |  | |  |  |  | 紅番茄 |  | 薑片 |  |  |
|  |  | |  |  | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 |  |  |
| 午點 | 黑糖小粉圓 | 小粉圓 | | 炒米苔目 | 韭菜 | 紅豆紫米 | 紅豆 | 陽春麵 | 陽春麵 | 玉米濃湯 | 玉米粒 |
|  | 黑糖 | |  | 豆芽菜 |  | 紫米 |  | 肉燥 | 雞蛋 |
|  | 全脂奶粉 | |  | 絞肉 |  | 小湯圓 |  | 紅蔥酥 | 紅蘿蔔丁 |
|  |  | |  | 油蔥酥 |  |  |  | 豆芽菜 | 吐司 | 吐司 |
|  |  | |  |  |  |  |  | 青江菜 |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 (114/1/20~114/01/24)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 客家湯粄條 | 手工粄條 | 酸辣湯餃 | 水餃 | 蘿蔔糕湯 | 蘿蔔糕塊 | 牛奶 | 全脂奶粉 |
|  | 綠豆芽 | |  | 紅蘿蔔 |  | 黑木耳 |  | 香菇 | 包子 | 小肉包 |
|  | 油蔥頭 | |  | 乾香菇 |  | 紅蘿蔔絲 |  | 小白菜 |  |  |
|  | 肉燥 | |  | 青蔥 |  | 板豆腐 |  | 紅蘿蔔 |  |  |
|  | 韭菜 | |  | 豬肉末 |  | 金針菇 |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | 蛋 |  |  |  |  |
| 午餐 | 酥炸豬排 | 里肌肉 | | 米飯 | 白米 | 什錦素炒麵 | 油麵 | 圍爐 | | 皮蛋瘦肉粥 | 白粥 |
| 炒青菜 | A菜 | | 洋蔥炒雞柳 | 洋蔥 |  | 綠花椰菜 |  | 瘦肉 |
| 香蔥炒蛋 | 蛋 | |  | 雞柳 |  | 素火腿 |  | 皮蛋 |
|  | 蔥花 | | 炒青菜 | 青江菜 |  | 黑木耳 |  | 蔥花 |
| 米飯 | 白米 | | 紅燒豆腐 | 嫩豆腐 |  | 高麗菜 |  | 油條 |
| 薑絲蜆仔湯 | 薑絲 | |  | 蔥段 |  | 香菇 |  | 芹菜末 |
|  | 蜆 | | 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜 |  | 豆芽菜 | 時令水果 | 時令水果 |
| 時令水果 | 時令水果 | |  | 魚丸 | 絲瓜蚵仔湯 | 絲瓜 |  |  |
|  |  | | 時令水果 | 時令水果 |  | 薑片 |  |  |
|  |  | |  |  |  | 蚵仔 |  |  |
|  |  | |  |  | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 |  |  |
| 午點 | 紫米湯圓粥 | 紫米 | | 養生茶 | 紅棗 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 | 決明子 | 決明子 | 鯖魚米粉 | 新竹米粉 |
|  | 小湯圓 | |  | 桂圓 |  | 地瓜 | 小餐包 | 紅豆餐包 |  | 茄汁鯖魚 |
|  |  | |  | 枸杞 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | 餅乾 | 夾心餅乾 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

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