

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

114 學年度第一學期 (7 / 21 ~ 7 / 25)

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	牛奶	全脂牛奶	饅頭	黑糖饅頭	黑輪湯	黑輪	清香綠粥	白米
	吐司	吐司	喜瑞爾	玉米脆片	豆漿	豆漿		白蘿蔔		皮蛋
								魚丸		青豆仁
								紅蘿蔔		里肌肉絲
								芹菜		紅蘿蔔
										玉米
午 餐	米飯	白米	什錦湯麵	肉絲	米飯	白米	稀飯	白米	米飯	白米
	紅白蘿蔔燉肉	紅白蘿蔔		油麵	瓜子肉	絞肉	肉鬆	肉鬆	蔥明蛋	雞蛋
		豬肉		洋蔥		脆瓜	滷味	海帶		蔥
	炒青菜	青菜		黑木耳	炒青菜	炒高麗菜		滷油豆腐	炒青菜	青江菜
	西芹黑輪	西洋芹菜		紅蘿蔔絲	紅燒豆腐	豆腐		魚丸	咕咾肉	梅花肉
		黑輪		小白菜	紫菜湯	紫菜	炒青菜	蚵白菜		洋蔥
	榨菜湯	榨菜				雞蛋	時令水果	時令水果		鳳梨
		豬肉絲			時令水果	時令水果				紅蘿蔔
		薑片	時令水果	時令水果					絲瓜湯	絲瓜. 蛤蜊
									時令水果	時令水果
午 點	綜合 QQ 圓	地瓜圓	雞蛋布丁	牛奶	紫米西米露	紫米	湯餃	水餃	烤地瓜	地瓜
		粉圓		雞蛋		西米露		小白菜	養生茶	枸杞
		芋圓		細砂糖		芋頭		豆芽菜		紅棗
										桂圓

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

114 學年度第一學期 (7 / 28 ~ 8 / 1)

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	五彩豆腐冬粉	豆腐.碗豆	蛋花湯	雞蛋	蔬菜粥	紅蘿蔔	越南河粉	雞胸肉	桂冠雲吞	絞肉
		素肉		韭菜段		高麗菜		豆芽		餛飩皮
		香菇	小肉包	肉包		洋蔥		洋蔥		小白菜
		芹菜				絞肉		青江菜		蔥花
		紅蘿蔔						九層塔		
		冬粉						河粉		
午餐	米飯	白米	炸醬麵	絞肉	米飯	白米	炒米粉	新竹米粉	雞蓉玉米粥	白飯
	炒青菜	A 菜		豆瓣醬	香菇素燥	香菇		高麗菜		雞胸肉
	蔥花蛋	蔥花		甜麵醬		素肉燥		豆芽菜		玉米粒
		蛋		寬麵條	海苔百頁	百頁豆腐		肉絲		芹菜末
	糖醋甜不辣	甜不辣		豆干.榨菜		海苔粉		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲
		洋蔥		小黃瓜	總匯時蔬	洋蔥.蔥段	紫菜蛋花湯	紫菜	炒青菜	青江菜
		青蔥	豆腐青菜湯	豆腐		杏鮑菇		蛋	時令水果	時令水果
	髮菜湯	髮菜		白菜		毛豆仁				
		紅蘿蔔	時令水果	時令水果	金針湯	金針 薑絲.				
	時令水果	時令水果			時令水果	時令水果				
午點	檸檬愛玉	檸檬汁	麵包	蔥卷麵包	菜頭粿	蘿蔔糕	玉米濃湯	玉米粒	關東煮	白蘿蔔
		愛玉	牛奶	牛奶		小白菜		紅蘿蔔		玉米
						豆芽菜		蛋		綜合黑輪料
						油蔥	土司	白吐司		山東白菜
										豆腐角
										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

114 學年度第一學期 (8 / 4 ~ 8 / 8)

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	豬絞肉	黑輪湯	芹菜	蔬菜米苔目	米苔目	雞絲蛋麵	雞絲麵	牛奶	全脂奶粉
		紅蔥頭		黑輪		綠色青菜		蛋	穀片	喜瑞爾玉米
		油麵		魚丸		紅蘿蔔		綠色青菜		脆片
		豆芽菜		白蘿蔔		芹菜		豆芽菜		
		韭菜				香菜				
午 餐	米飯	白米	米飯	白米	素炒烏龍麵	烏龍麵	皮蛋瘦肉粥	白米	肉羹飯	白飯
	蝦米冬瓜	小蝦米	炒青菜	青江菜		黑木耳		皮蛋		赤肉羹
		冬瓜	芹菜蟹肉棒	蟹肉棒		紅蘿蔔		瘦肉、玉米粒		黑木耳絲
	炒青菜	A 菜		芹菜		香菇	土豆麵筋	土豆		紅蘿蔔絲
	涼拌雞絲	雞胸肉	香腸	一口香腸		毛豆		麵筋		筍絲
		小黃瓜	味噌湯	油豆腐		綠豆芽		海帶	時令水果	時令水果
	紅蘿蔔海帶湯	紅蘿蔔		嫩豆腐		素肉	時令水果	時令水果		
		海帶		白味噌	白蘿蔔玉米湯	玉米				
		蛤蜊		綠色蔬菜		白蘿蔔				
			時令水果	時令水果		紅蘿蔔				
午 點	綠豆薏仁湯	綠豆	仙草蜜	仙草	桂圓糯米粥	枸杞	水餃	熟水餃	河粉	高麗菜
		薏仁		粉條		紅棗	魚丸湯	魚丸		河粉
						桂圓		芹菜		素火腿
						圓糯米				香菇
										豆干

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
114 學年度第一學期 (8 / 11 ~ 8 / 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	水餃	熟水餃	牛奶	全脂奶粉	蘿蔔糕	蘿蔔糕	廣東粥	白米	肉包	小肉包
	紫菜蛋花湯	紫菜	穀片	喜瑞爾玉米		小白菜		里肌肉	蛋花湯	蛋
		蛋		脆片		油蔥		蔥花		蔥花
		蔥花				紅蘿蔔絲		蛋		
						黑木耳絲		玉米粒		
午 餐	米飯	白米	咖哩飯	豬肉	米飯	白米	蔬菜玉米粥	白米	肉羹麵	赤肉
	紅燒排骨	排骨.紅蘿蔔		馬鈴薯	香菇肉燥	絞肉		玉米粒		香菇
	炒青菜	空心菜		紅蘿蔔		香菇		綠色青菜		筍絲
	涼拌豆干	蔥花		洋蔥		紅蔥頭		紅蘿蔔		白菜
		五香豆干	蜆仔湯	蜆仔	炸花枝丸	花枝丸	炒青菜	高麗菜		柴魚
	魚丸湯	魚丸		薑絲	炒青菜	蚵白菜	滷蛋	滷烏蛋		油麵
		香菜.芹菜	時令水果	時令水果	豆腐羹	中華豆腐	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
						青豆仁				
						大白菜				
					時令水果	時令水果				
午 點	地瓜芋圓湯	地瓜	蔬菜米粉	豆芽菜	護眼養生茶	枸杞	紅豆紫米	紅豆	青蛙下蛋	山粉圓
		芋圓		新竹米粉		菊花 紅棗	白玉湯	紫米		愛玉凍
		地瓜圓		肉燥	小餐包	小餐包		小湯圓	餅乾	飛機餅乾
				芹菜						
				小白菜						

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

114 學年度第一學期 (8 / 18 ~ 8 / 22)

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	熟水餃	牛奶	全脂奶粉	黑糖饅頭	黑糖饅頭	什錦麵	紅蘿蔔丁	蘿蔔天婦羅	香菇
		小白菜	穀片	喜瑞爾	貢丸湯	貢丸. 芹菜		香菇丁		綠花椰菜
		紅蘿蔔絲						蔥花		紅蘿蔔塊
								高麗菜碎		馬鈴薯塊
								麵條		甜不辣
										麵糊
午 餐	米飯	白米	米飯	白米	米飯	白米	炒烏龍麵	烏龍麵	豬肉燴飯	白飯
	炒青菜	青江菜	炒青菜	空心菜	梅子雞	茶梅		肉絲		豬肉絲
	馬鈴薯燉肉	豬肉	洋蔥豬柳	洋蔥		雞肉		紅蘿蔔塊		沙茶
		馬鈴薯		里肌肉		薑片		高麗菜		洋蔥
	炸豆腐	百頁	燴三絲	黑木耳	炒青菜	蚵白菜		洋蔥		紅蘿蔔絲
	香菇雞湯	香菇		蛋絲. 筍白筍	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	南瓜雞湯	南瓜		空心菜
		雞湯		紅蘿蔔絲		蛋		雞胸肉	冬瓜薏仁湯	冬瓜
		薑片	炒青菜	綠色青菜	番茄豆腐湯	番茄		薑片		薏仁
			時令水果	時令水果		豆腐	時令水果	時令水果		排骨. 薑絲
					時令水果	時令水果			時令水果	時令水果
午 點	雞絲蛋麵	雞絲麵	銀耳蓮子湯	紅棗	蘿蔔糕	蘿蔔糕	廣東粥	白米	西點	蜂蜜蛋糕
		蛋		白木耳		小白菜		里肌肉	養生茶	決明子
		綠色青菜		蓮子		黑木耳		蔥花		枸杞
				枸杞少許		油蔥		蛋		
								玉米粒		
								紅蘿蔔絲		

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
114 學年度第一學期 (8 / 25 ~ 8 / 29)

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	越南河粉	雞胸肉	牛奶	全脂奶粉	什錦冬粉	冬粉	黑輪湯	黑輪	清香綠粥	白米
		豆芽	吐司	吐司		紅蘿蔔		白蘿蔔		皮蛋
		洋蔥				乾香菇		魚丸		青豆仁
		青江菜				青蔥		紅蘿蔔		里肌肉絲
		九層塔				豬肉末		芹菜		紅蘿蔔
		寬冬粉								玉米
午餐	米飯	白米	米飯	白米	什錦素炒飯	白米	米飯	白米	什錦炒麵	油麵
	炒紅蘿蔔	紅蘿蔔	炒綠色青菜	綠色花椰菜		香菇	香菇肉燥	小香菇		洋菇
	炒青菜	高麗菜	紅白燉肉	豬肉		青豆仁		肉燥		洋蔥
	咕咾肉	梅花肉		紅白蘿蔔		玉米粒	炒青菜	山東大白菜		豬肉絲
		洋蔥	糖醋豆皮	豆皮		紅蘿蔔	西芹黑輪	西洋芹菜		黑木耳
		鳳梨		洋蔥		蛋		黑輪		青蔥
		紅蘿蔔		青蔥	蔬菜湯	金針菇	榨菜湯	榨菜		紅蘿蔔
	蛤蜊湯	薑絲	金針肉絲湯	金針		紅白蘿蔔		排骨	菇菇湯	好菇道鴻喜菇
		蛤蜊		肉絲		玉米		薑片		嫩豆腐
	時令水果	時令水果				小白菜	時令水果	時令水果		蔥花
			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	牛奶燕麥粥	桂格燕麥片	豆漿	豆漿	茶葉蛋	雞蛋	綜合 QQ 圓	地瓜圓	養生茶	防疫茶
		全脂奶粉	沙其瑪	沙其瑪		茶葉		粉圓	麵包	小餐包
		葡萄乾			玉米濃湯	玉米粒		脆圓		
						紅蘿蔔、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

