

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 (10/7 ~ 10/9)

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	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕塊	紫菜湯	紫菜		
				紅蘿蔔		香菇	饅頭	小饅頭		
				乾香菇		小白菜				
				青蔥		紅蘿蔔				
				豬肉末						
午 餐			米飯	白米	馬鈴薯燉肉 米飯	馬鈴薯	肉絲蛋炒飯	豬肉絲		
			洋蔥炒肉絲	洋蔥		五花肉		白飯		
	中			肉絲		白米		高麗菜	雙	
	秋		炒青菜	青江菜	薑絲蚬仔湯	薑絲		紅蘿蔔	十	
	節		紅燒豆腐	嫩豆腐		蚬		蔥花、洋蔥	節	
	放			蔥段	炒青菜	空心菜		蛋	放	
	假		黃瓜魚丸湯	大黃瓜	玉米炒蛋	玉米粒 雞蛋	炒青菜	油菜	假	
				魚丸	時令水果	時令水果	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜		
			時令水果	時令水果				蛤蜊		
								薑絲		
							時令水果	時令水果		
午 點			湯餃	熟水餃	雞蛋布丁	牛奶	關東煮	白 紅蘿蔔		
				小白菜		雞蛋		魚餃		
				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
114 學年度第一學期 (10 / 13 ~ 10 / 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	蔬菜餛飩湯	高麗菜	絲瓜香菇粥	絲瓜	白煮蛋	雞蛋	牛奶	牛奶	鼎邊銼	米糊
		青江菜		香菇	味噌小魚湯	白味噌	吐司	吐司		柴魚片.香菇
		油蔥		白粥		小魚乾				紅蘿蔔絲
		餛飩		吻仔魚		嫩豆腐				蝦米.金針花
		紅蘿蔔絲								芹菜末
		韭菜								
午餐	土魷魚羹飯	魚塊 .白飯	紅燒排骨	小排骨	素炒烏龍麵	烏龍麵	香菇肉燥	香菇	海鮮粥	白米
		大白菜		青蔥		綠花椰菜		絞肉		紅蘿蔔
		雞蛋.蒜末		薑片		素火腿		油蔥		高麗菜
		柴魚片酌量	炒青菜	油菜		黑木耳	米飯	白米		芹菜
		筍絲.香菇	涼拌豆干	五香豆干		高麗菜	炒青菜	蚵白菜		魚丸
		黑木耳		香菜	菱角素排骨湯	素排骨	炸花枝丸	花枝丸		蚵仔
	綜合滷味	鳥蛋	芹菜魚丸湯	魚丸		菱角	五彩豆腐羹	嫩豆腐 玉米		蛤蜊
		油豆腐		芹菜		香菜		紅蘿蔔 黑木耳		絞肉
		海帶	時令水果	時令水果		枸杞		青豆仁	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	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	菊花枸杞	菊花.枸杞
		麻油		芋頭		全脂牛奶		紅豆		紅棗茶
		高麗菜				葡萄乾		桂圓	麵包	波羅麵包
		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

114 學年度第一學期 (10 / 20 ~ 10 / 23)

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	豆漿	豆漿		
		油膏	蔬菜粥	蚵仔		東菜	饅頭	小饅頭		
	蛋花湯	雞蛋		玉米粒		小白菜				
		蔥花		紅蘿蔔丁						
				粥						
				高麗菜						
午 餐	米飯	白米	米飯	白米	什錦炒飯	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		蔥段	光	
		九層塔		青蔥		紅蘿蔔丁		紅蘿蔔絲	復	
		青蔥 薑片		薑片		玉米粒		豬絞肉	節	
	炒青菜	菠菜	蝦米冬瓜	冬瓜		蛋		洋蔥	補	
	日式蒸蛋	魚板		蝦米		蔥花	香菇雞湯	香菇	假	
		蛋	炒青菜	青江菜		火腿丁		雞肉		
	榨菜肉絲湯	榨菜	大骨海帶湯	海帶		洋蔥	時令水果	時令水果		
		豬肉絲		豬大骨	豆腐味噌湯	豆腐				
		薑絲		薑絲		白味噌				
	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	夯番薯	番薯	養生八寶粥	紫米	鯖魚米粉	米粉 紅蔥頭	決明子麥茶	決明子		
	決明子麥茶	麥子		燕麥		茄汁鯖魚 罐頭		麥茶		
		決明子		小薏仁			茶葉蛋	雞蛋		
				黑芝麻紅豆				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

114 學年度第一學期 (10 / 27 ~ 10 / 31)

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	湯餃	熟水餃	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		小白菜		麻油		豆芽	紫菜湯	紫菜
				紅蘿蔔絲		蛋		洋蔥		蔥段
				油蔥酥				青江菜		
								九層塔		
								河粉		
午 餐	蔥油雞	雞腿肉	米飯	白米	油飯	白米	咖哩雞肉飯	咖哩	大滷麵	乾香菇
		油蔥	瓜子肉	絞肉		乾魷魚		洋蔥		麵條
		青蔥絲		愛之味 脆瓜		蝦米		紅蘿蔔		小白菜
		薑絲				乾香菇		馬鈴薯		黑木耳
	炒青菜	青江菜	炒青菜	空心菜		肉絲		雞肉		乾金針
	米飯	白米	西芹炒豆干	芹菜		紅蔥頭	排骨玉米湯	排骨		豬肉絲
	麻婆豆腐	嫩豆腐.絞肉		豆干	番茄蛋花湯	番茄		玉米		豆腐
	時令水果	時令水果		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	時令水果		雞蛋
				魚丸	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
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 圓	檸檬汁	肉包	肉包
		桂圓		小白菜		小米		冬瓜	豆漿	豆漿
		枸杞		紅蘿蔔絲				粉圓		
	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

