

114年10月份正心中學 中式早餐 女宿一三五，男宿二四 男宿送至男宿餐廳/女宿送至仁愛樓女生宿舍						元素早餐				*本菜單全部採用臺灣豬肉			
週次	日期	星期	供餐對象	主餐	附菜	湯品/飲品	全穀雜糧類	油脂與堅果種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
6	10/1 第一次定期評量	三	女宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	10/2 第一次定期評量	四	男宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	10/3 第一次定期評量	五	女宿	肉包*2	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶 / 盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0.5	0	2	571.5
	10/4(六)-10/6(一)中秋假期愉快☺												
7	10/7	二	男宿	水餃	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	1.2	0	0.5	0	2.5	609.5
	10/8	三	女宿	呷拉雞腿堡	雞蛋	紅茶 / 盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	10/9	四	男宿	呷拉雞腿堡	雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	10/10(五)-10/12(日)雙十節連假快樂☺												
8	10/13	一	女宿	蘑菇醬炒麵	荷包蛋	麥茶	4.2	2	0	0	0	2	534
	10/14	二	男宿	蘑菇醬炒麵	荷包蛋	麥茶	4.2	2	0	0	0	2	534
	10/15	三	女宿	飯糰	滷蛋(切半包進飯糰)	薏仁漿 / 盒裝鮮奶	4.5	0.5	0.1	0.5	0	2.5	587.5
	10/16	四	男宿	飯糰	滷蛋(切半包進飯糰)	薏仁漿	4.5	0.5	0.1	0.5	0	2.5	587.5
	10/17(五)-10/26(六)雲林縣全運會停課												
9	10/27	一	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2	0.3	0	0	1.4	510.5
	10/28	二	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2	0.3	0	0	1.4	510.5
	10/29	三	女宿	培根蛋刈包	雞蛋、小黃瓜	蜜豆奶 (TQF標章) /盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.7	630
	10/30	四	男宿	培根蛋刈包	雞蛋、小黃瓜	蜜豆奶 (TQF標章)	4.5	2.5	0	0	0	2.7	630
	10/31	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2	512
	11/2	日	男宿+女宿	香雞蛋吐司	荷包蛋	麥茶	4.5	1.5	0	0	0	2	532.5

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

114年10月份正心中學 西式早餐 男宿一三五，女宿二四 男宿送至男宿餐廳/女宿送至仁愛樓女生宿舍				中祥麵包	*本菜單全部採用臺灣豬肉
週次	日期	星期	供餐對象	西式菜單	飲品
6	10/1 第一次定期評量	三	男宿	鮭魚焗烤土司、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	10/2 第一次定期評量	四	女宿	鮭魚焗烤土司、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/3 第一次定期評量	五	男宿	燻雞三明治、牛角麵包+巧克力大理石、香蒜羅宋+乳酪酥	黑芝麻牛乳
	10/4(六)-10/6(一)中秋假期愉快☺				
7	10/7	二	女宿	燒肉三明治、紫米桂圓+小三角薯餅*2、亞麻子蔓越莓	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/8	三	男宿	日式三明治+小三角薯餅、巧克力厚片+小雞塊、水晶蛋糕	盒裝鮮奶
	10/9	四	女宿	日式三明治+小三角薯餅、巧克力厚片+小雞塊、水晶蛋糕	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	10/10(五)-10/12(日)雙十節連假快樂☺				
8	10/13	一	男宿	大亨堡、起酥泡芙+小餐包(鹹)、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/14	二	女宿	大亨堡、起酥泡芙+小餐包(鹹)、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳
	10/15	三	男宿	卡拉雞漢堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	盒裝鮮奶
	10/16	四	女宿	卡拉雞漢堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	原味保久乳（校園食品標章）
	10/17(五)-10/26(六)雲林縣全運會停課				
9	10/27	一	男宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/28	二	女宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/29	三	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+奶酥厚片	盒裝鮮奶
	10/30	四	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+奶酥厚片	原味保久乳（校園食品標章）
	10/31	五	男宿	手撕包+熱狗捲、芋泥肉鬆麵包、丹麥網狀藍莓蛋糕	原味保久乳
	11/1	六	男宿+女宿	起酥泡芙+奶油餐包、大菠蘿肉鬆麵包	黑芝麻牛乳