

114年11月份正心中學 中式早餐 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						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
10	11/3	一	男宿	台式炒麵	荷包蛋	麥茶	4.3	2	0	0	0	2	541
	11/4	二	女宿	台式炒麵	荷包蛋	麥茶	4.3	2	0	0	0	2	541
	11/5	三	男宿	燻雞蛋餅	小熱狗*1	黑芝麻豆漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5
	11/6	四	女宿	燻雞蛋餅	小熱狗*1	黑芝麻豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5
	11/7	五	男宿	烤肉蛋堡	起司片、小黃瓜	紅茶	4.3	1.8	0.1	0	0	2.4	564.5
	11/8	六	男宿+女宿	水餃	荷包蛋	保久乳	4.4	0.8	0	1	0	2.4	644
11	11/10	一	男宿	小籠包	水煮蛋(未剝殼)	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	0.1	0	0.5	0	2	522.5
	11/11	二	女宿	小籠包	水煮蛋(未剝殼)	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	0.1	0	0.5	0	2	522.5
	11/12	三	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	薏仁漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	11/13	四	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	薏仁漿	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	11/14	五	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	11/16	日	男宿+女宿	法式吐司	豬排	紅茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
12	11/17	一	男宿	鍋燒雞絲	雞蛋	-	4.4	2	0.2	0	0	1.4	508
	11/18	二	女宿	鍋燒雞絲	雞蛋	-	4.4	2	0.2	0	0	1.4	508
	11/19	三	男宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	光泉豆漿 TQF/盒裝鮮奶	4.6	1.2	0	0	0	2	526
	11/20	四	女宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	光泉豆漿 TQF	4.6	1.2	0	0	0	2	526
	11/21	五	男宿	蔥抓捲餅	大熱狗、小黃瓜	麥茶	4.4	1.8	0.1	0	0	1.8	526.5
	11/22	六	男宿+女宿	卞拉雞腿堡	荷包蛋	紅茶	4.5	2.3	0	0	0	2.8	628.5
13	11/24 第二次定期評量	一	男宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.5	0	0	0	1.8	472.5
	11/25 第二次定期評量	二	女宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.5	0	0	0	1.8	472.5
	11/26 第二次定期評量	三	男宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	紅茶/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	11/27	四	女宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	11/28	五	男宿	香蔥肉燥拌麵	荷包蛋	豆漿	4.4	0.3	0	0	0	2.4	501.5

※青春期營養(13-18歲)：早餐熱量建議量為400-650大卡

114年11月份正心中學 西式早餐 女宿一三五，男宿二四 女宿送至仁愛樓女生宿舍/男宿送至男宿餐廳				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
10	11/3	一	女宿	漢堡、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)
	11/4	二	男宿	漢堡、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳
	11/5	三	女宿	卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石、奶酥厚片+小雞塊	盒裝鮮奶
	11/6	四	男宿	卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石、奶酥厚片+小雞塊	黑芝麻牛乳 (台灣優良食品TQF)
	11/7	五	女宿	紫米桂圓+小三角薯餅*2、菠蘿夾蛋夾起司、亞麻子蔓越莓	黑芝麻牛乳
	11/9	日	男宿+女宿	沙拉堡、水晶蛋糕	原味保久乳 (校園食品標章)
11	11/10	一	女宿	日式三明治+小三角薯餅、起酥泡芙+小餐包(鹹)、巧克力吐司蛋糕	巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF)
	11/11	二	男宿	日式三明治+小三角薯餅、起酥泡芙+小餐包(鹹)、巧克力吐司蛋糕	巧克力牛乳
	11/12	三	女宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	盒裝鮮奶
	11/13	四	男宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)
	11/14	五	女宿	鮭魚焗烤土司、丹麥網狀藍莓蛋糕、大菠蘿肉鬆麵包	蜜豆奶
	11/15	六	男宿+女宿	燒肉三明治、起酥泡芙+奶油餐包	光泉豆漿
12	11/17	一	女宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)
	11/18	二	男宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	麥芽牛乳
	11/19	三	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、顆粒花生厚片+牛角麵包	盒裝鮮奶
	11/20	四	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、顆粒花生厚片+牛角麵包	原味保久乳 (校園食品標章)
	11/21	五	女宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、丹麥紅豆麵包	原味保久乳
	11/23	日	男宿+女宿	法式鮭魚焗烤、芋泥肉鬆麵包	黑芝麻牛乳
13	11/24 第二次定期評量	一	女宿	火腿起司玉米麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、藍莓貝果	巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF)
	11/25 第二次定期評量	二	男宿	火腿起司玉米麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、藍莓貝果	巧克力牛乳
	11/26 第二次定期評量	三	女宿	卡啦雞漢堡、海苔起司肉鬆、法式紫米桂圓乳酪	盒裝鮮奶
	11/27	四	男宿	卡啦雞漢堡、海苔起司肉鬆、法式紫米桂圓乳酪	蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)
	11/28	五	女宿	燒肉三明治、可頌夾心+巧克力大理石、燕麥起司麵包	蜜豆奶