

114年12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
15	12/1	一	女宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	12/2	二	男宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	12/3	三	女宿	鐵板烏龍麵	荷包蛋	紅茶	4.5	2	0	0	0	1.8	540
	12/4	四	男宿	鐵板烏龍麵	荷包蛋	紅茶	4.5	2	0	0	0	1.8	540
	12/5 校慶運動會	五	女宿	香雞蛋堡	小黃瓜	麥茶	4.3	1.8	0.1	0	0	2	534.5
	12/6 校慶園遊會	六	男宿	香雞蛋堡	小黃瓜	麥茶	4.3	1.8	0.1	0	0	2	534.5
	12/7	日	男宿+女宿	水餃	荷包蛋	保久乳	4.3	0.8	0	1	0	2.4	637
16	12/8	一	女宿	饅頭夾肉	小黃瓜	紅茶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
	12/9	二	男宿	饅頭夾肉	小黃瓜	紅茶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
	12/10	三	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	豆漿/盒裝鮮奶	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5
	12/11	四	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	豆漿	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5
	12/12	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	12/13高三 參加大考英聽	六	男宿+女宿	洋蔥豬柳堡	雞蛋、小黃瓜	紅茶	4.3	1.4	0.1	0	0	2.4	546.5
17	12/15	一	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	12/16	二	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	12/17	三	女宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	薏仁漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	12/18	四	男宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	薏仁漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	12/19	五	女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	12/20 仁愛健行	六	男宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.5	0	0	0	2	487.5
18	12/22	一	女宿	香蔥肉燥拌麵	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	0.3	0.1	0.5	0	2.4	564
	12/23	二	男宿	香蔥肉燥拌麵	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	0.3	0.1	0.5	0	2.4	564
	12/24	三	女宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	紅茶/盒裝鮮奶	4.6	1.2	0.1	0	0	1.7	506
	12/25	四	行憲紀念日放假一天										
	12/26	五	女宿	泡菜咔拉雞刈包	茶葉蛋(未剝殼)	黑芝麻豆漿	4.5	2.2	0.2	0	0	2.6	614
19	12/28	日	男宿+女宿	培根法式吐司	雞蛋	保久乳	4.2	2.4	0	1	0	1.7	649.5
	12/29	一	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	阿華田	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	12/30	二	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	阿華田	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	12/31	三	女宿	燻雞蛋餅	小熱狗*1	蜜豆奶TQF/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5

\*青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

114年12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
15	12/1	一	男宿	漢堡、海苔起司肉鬆、脆皮巧克力麵包	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	12/2	二	女宿	漢堡、海苔起司肉鬆、脆皮巧克力麵包	麥芽牛乳
	12/3	三	男宿	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
	12/4	四	女宿	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)
	12/5 校慶運動會	五	男宿	紫米桂圓+小三角薯餅*2、波蘿布丁、吐司+蛋+乾豬肉絲	黑芝麻牛乳
	12/6 校慶園遊會	六	女宿	紫米桂圓+小三角薯餅*2、波蘿布丁、吐司+蛋+乾豬肉絲	豆漿(台灣優良食品TQF)
16	12/8	一	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(台灣優良食品TQF)
	12/9	二	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
	12/10	三	男宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	盒裝鮮奶
	12/11	四	女宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
	12/12	五	男宿	燒肉三明治、丹麥網狀藍莓蛋糕、大菠蘿肉鬆麵包	蜜豆奶
	12/14	日	男宿+女宿	鮪魚焗烤土司、起酥泡芙+奶油餐包	原味保久乳(校園食品標章)
17	12/15	一	男宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕+雞塊、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	12/16	二	女宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕+雞塊、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳
	12/17	三	男宿	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
	12/18	四	女宿	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)
	12/19	五	男宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、丹麥紅豆麵包	原味保久乳
	12/20 仁愛健行	六	女宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、丹麥紅豆麵包	黑芝麻牛乳
	12/21	日	男宿+女宿	法式鮪魚焗烤、芋泥肉鬆麵包	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
18	12/22	一	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(台灣優良食品TQF)
	12/23	二	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
	12/24	三	男宿	卡啦雞漢堡、海苔起司肉鬆、法式紫米桂圓乳酪	盒裝鮮奶
	12/25	四	行憲紀念日放假一天		
	12/26	五	男宿	燒肉三明治、可頌夾心+巧克力大理石、燕麥起司麵包	蜜豆奶
	12/27	六	男宿+女宿	巧克力厚片+雞塊、水晶蛋糕	豆漿 (台灣優良食品TQF)
19	12/29	一	男宿	燻雞三明治、可頌夾心+草莓餐包、熱壓巧克力吐司+熱狗捲	麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)
	12/30	二	女宿	燻雞三明治、可頌夾心+草莓餐包、熱壓巧克力吐司+熱狗捲	麥芽牛乳
	12/31	三	男宿	海苔起司肉鬆、起酥泡芙+小餐包(鹹)、菠蘿夾蛋夾起司	盒裝鮮奶

P.S星期日 中西式輪流