

| 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 | 泡菜炸雞刈包 | 茶葉蛋(未剝殼) | 黑芝麻豆漿 | 4.5 | 2.2 | 0.2 | 0 | 0 | 2.6 | 614 |
| | 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 |
| 19 | 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、菠蘿布丁、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、菠蘿布丁、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 | 鮭魚焗烤土司、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 | 法式鮭魚焗烤、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) |
| | 12/28 | 日 | 男宿+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 |
| 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