

114年1月份正心中學 中式早餐 女宿一三五，男宿二四六 女宿送至仁愛樓女生宿舍/男宿送至男宿餐廳						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
1/1-1/4 男宿一三五，女宿二四六													
19	1/1	三	男宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.5	0.2	0.1	0	0	2	476.5
	1/2	四	女宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.5	0.2	0.1	0	0	2	476.5
	1/3	五	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2	0.3	0	0	1.4	510.5
	1/4	六	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2	0.3	0	0	1.4	510.5
1/6後 女宿一三五，男宿二四六													
20	1/6	一	女宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆	保久乳	4.2	0.2	0.2	1	0	1	503
	1/7	二	男宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆	保久乳	4.2	0.2	0.2	1	0	1	503
	1/8	三	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	麥茶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	1/9	四	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	麥茶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	1/10	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	1/11	六	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
21	1/13	一	女宿	肉羹麵線羹	滷蛋	光泉豆漿	4.4	1.2	0.1	0	0	2.5	552
	1/14	二	男宿	肉羹麵線羹	滷蛋	光泉豆漿	4.4	1.2	0.1	0	0	2.5	552
	1/15	三	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
	1/16第三次 定期評量	四	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
	1/17第三次 定期評量	五	女宿	鐵板烏龍麵	荷包蛋	紅茶	4.5	2	0	0	0	2	555
22	1/20休業式	一	女宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

114年1月份正心中學 西式早餐 男宿一三五，女宿二四六 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
1/1-1/4 女宿一三五，男宿二四六					
19	1/1	三	女宿	海苔起司肉鬆、起酥泡芙+小餐包(鹹)、丹麥網狀藍莓蛋糕	盒裝鮮奶
	1/2	四	男宿	海苔起司肉鬆、起酥泡芙+小餐包(鹹)、丹麥網狀藍莓蛋糕	原味保久乳
	1/3	五	女宿	法式鮭魚焗烤、水晶蛋糕+玉米起司餐包、芋泥肉鬆麵包	原味保久乳
	1/4	六	男宿	法式鮭魚焗烤、水晶蛋糕+玉米起司餐包、芋泥肉鬆麵包	光泉豆漿
1/6後 男宿一三五，女宿二四六					
20	1/6	一	男宿	沙拉堡、小漢堡+巧克力大理石、起司蛋吐司	巧克力調味乳
	1/7	二	女宿	沙拉堡、小漢堡+巧克力大理石、起司蛋吐司	巧克力調味乳
	1/8	三	男宿	日式三明治+小三角薯餅、手撕包+水煮蛋、藍莓貝果	盒裝鮮奶
	1/9	四	女宿	日式三明治+小三角薯餅、手撕包+水煮蛋、藍莓貝果	原味保久乳
	1/10	五	男宿	小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、巧克力厚片+雞塊、菠蘿夾蛋夾起司	原味保久乳
	1/11	六	女宿	小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、巧克力厚片+雞塊、菠蘿夾蛋夾起司	光泉豆漿
21	1/13	一	男宿	卡啦三明治、網狀起酥肉鬆麵包+可頌、紫米桂圓+小漢堡	巧克力調味乳
	1/14	二	女宿	卡啦三明治、網狀起酥肉鬆麵包+可頌、紫米桂圓+小漢堡	巧克力調味乳
	1/15	三	男宿	漢堡、鮭魚焗烤吐司、巧克力吐司蛋糕	盒裝鮮奶
	1/16第三次定期評量	四	女宿	漢堡、鮭魚焗烤吐司、巧克力吐司蛋糕	原味保久乳
	1/17第三次定期評量	五	男宿	日式三明治+小雞塊、火腿起司玉米麵包、起司餐包+咖哩酥	原味保久乳
22	1/20休業式	一	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角+花生吐司	巧克力調味乳

P.S星期日中西式輪流