

114年3月份正心中學 中式早餐 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						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
4	3/3	一	女宿	蔥抓餅	豬排、雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0.1	0	0	1.3	527.5
	3/4	二	男宿	蔥抓餅	豬排、雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0.1	0	0	1.3	527.5
	3/5	三	女宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶 / 盒裝鮮奶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	3/6	四	男宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	3/7	五	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2	0.2	0	0	1.4	508
	3/8	六	女宿+男宿	鍋貼	荷包蛋	光泉豆漿 (校園食品標章)	4.4	2.2	0.3	0	0	2	564.5
5	3/10	一	女宿	雞肉玉米粥	肉鬆	保久乳 (校園食品標章)	4.2	0.2	0.2	1	0	1	503
	3/11	二	男宿	雞肉玉米粥	肉鬆	保久乳 (校園食品標章)	4.2	0.2	0.2	1	0	1	503
	3/12	三	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	奶茶 / 盒裝鮮奶 (紅茶+全脂奶粉)	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	3/13	四	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	3/14	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.5	1.2	0	0	0	2.5	556.5
	3/16	日	女宿+男宿	水餃	荷包蛋	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
6	3/17	一	女宿	肉羹麵線羹	滷蛋	-	4.4	1.2	0.1	0	0	2.5	552
	3/18	二	男宿	肉羹麵線羹	滷蛋	-	4.4	1.2	0.1	0	0	2.5	552
	3/19第一次定期評量	三	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶/盒裝鮮奶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
	3/20第一次定期評量	四	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
	3/21第一次定期評量	五	女宿	法式吐司	肉鬆	紅茶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
7	3/24	一	女宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	3/25	二	男宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	3/26	三	女宿	呷拉雞刈包	荷包蛋	紅茶 / 盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5
	3/27	四	男宿	呷拉雞刈包	荷包蛋	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5
	3/28	五	女宿	香蔥肉燥拌麵	油豆腐+貢丸	麥茶	4.4	0.3	0	0	0	2.3	494
	3/29	六	女宿+男宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	麥茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566
3/31起男宿一三五，女宿二四													
8	3/31	一	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2	0.2	0	0	1.4	508

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡
P.S星期六日中西式輪流

114年3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
4	3/3	一	男宿	法式鮭魚焗烤、燒肉三明治、小漢堡+起酥蜂蜜蛋糕	巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF)
	3/4	二	女宿	法式鮭魚焗烤、燒肉三明治、小漢堡+起酥蜂蜜蛋糕	巧克力牛乳
	3/5	三	男宿	海苔起司肉鬆、手撕包+雞塊、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	3/6	四	女宿	海苔起司肉鬆、手撕包+雞塊、巧克力乳酪蛋糕	原味保久乳 (校園食品標章)
	3/7	五	男宿	卡啦三明治、水晶蛋糕+玉米起司餐包、芋泥肉鬆麵包	原味保久乳
	3/9	日	男宿+女宿	沙拉堡、牛角麵包+巧克力大理石	光泉豆漿
5	3/10	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	麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)
	3/11	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	麥芽牛乳
	3/12	三	男宿	紫米桂圓+小漢堡、菠蘿夾蛋夾起司、藍莓貝果	盒裝鮮奶
	3/13	四	女宿	紫米桂圓+小漢堡、菠蘿夾蛋夾起司、藍莓貝果	原味保久乳 (校園食品標章)
	3/14	五	男宿	漢堡、巧克力厚片+小雞塊、起司蛋吐司	原味保久乳
	3/15	六	男宿+女宿	卡啦三明治、網狀起酥肉鬆麵包+可頌	光泉豆漿
6	3/17	一	男宿	大亨堡、鮭魚焗烤吐司、丹麥網狀藍莓蛋糕	巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF)
	3/18	二	女宿	大亨堡、鮭魚焗烤吐司、丹麥網狀藍莓蛋糕	巧克力牛乳
	3/19第一次定期評量	三	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角+花生吐司	盒裝鮮奶
	3/20第一次定期評量	四	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角+花生吐司	原味保久乳 (校園食品標章)
	3/21第一次定期評量	五	男宿	火腿起司玉米麵包、起司餐包+咖哩酥、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕	原味保久乳
7	3/24	一	男宿	沙拉堡、奶酥厚片+小雞塊、丹麥紅豆麵包	麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)
	3/25	二	女宿	沙拉堡、奶酥厚片+小雞塊、丹麥紅豆麵包	麥芽牛乳
	3/26	三	男宿	卡啦三明治、水晶蛋糕+玉米起司餐包、肉鬆麵包	盒裝鮮奶
	3/27	四	女宿	卡啦三明治、水晶蛋糕+玉米起司餐包、肉鬆麵包	原味保久乳 (校園食品標章)
	3/28	五	男宿	手撕包+熱狗捲、法式紫米桂圓乳酪、起酥蛋糕+巧克力大理石	原味保久乳
	3/30	日	男宿+女宿	鮭魚焗烤土司、起酥泡芙+奶油餐包	光泉豆漿
3/31起女宿一三五、男宿二四					
	3/31	一	女宿	燒肉三明治、可頌夾心+巧克力大理石、燕麥起司麵包	巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF)

P.S星期六日中西式輪流