

114年4月份正心中學 中式早餐 男宿一三五，女宿二四 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	油質與堅果種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆及蛋肉類	熱量
8	4/1	二	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2	0.2	0	0	1.4	508
	4/2	三	男宿	蔥抓餅	豬排、雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0.1	0	0	1.3	527.5
	清明兒童連假 ⁹ (˘ω˘) ⁹												
9	4/7	一	男宿	雞肉玉米粥	肉鬆	蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)	4.2	0.2	0.2	0	0	2.3	480.5
	4/8	二	女宿	雞肉玉米粥	肉鬆	蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)	4.2	0.2	0.2	0	0	2.3	480.5
	4/9	三	男宿	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	0.5	2	541.5
	4/10	四	女宿	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	0.5	2	541.5
	4/11	五	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.5	1.2	0	0	0	2.3	541.5
	4/13	日	男宿+女宿	生煎包	荷包蛋	麥茶	4.3	1.5	0.1	0	0	2	521
10	4/14	一	男宿	肉羹麵線羹	滷蛋	-	4.6	1.2	0.1	0	0	2.5	566
	4/15	二	女宿	肉羹麵線羹	滷蛋	-	4.6	1.2	0.1	0	0	2.5	566
	4/16	三	男宿	水餃	荷包蛋	紅茶 /盒裝鮮奶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	4/17	四	女宿	水餃	荷包蛋	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	4/18	五	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	4/19	六	男宿+女宿	鍋貼	-	保久乳 100%成分無調整 (校園食品標章)	4.4	2.2	0.3	0	0	2	564.5
11	4/21	一	男宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	4/22	二	女宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	4/23	三	男宿	呷拉雞刈包	荷包蛋	麥茶 /盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5
	4/24	四	女宿	呷拉雞刈包	荷包蛋	麥茶	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5
	4/25	五	男宿	飯糰	滷蛋一顆 (切半包進飯糰)	紅茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566
	4/27	日	男宿+女宿	法式吐司	肉鬆	冬瓜茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
12	4/28	一	男宿	香蔥肉燥拌麵	油豆腐+貢丸	紅茶	4.5	0.2	0	0	0	2.3	496.5
	4/29	二	女宿	香蔥肉燥拌麵	油豆腐+貢丸	紅茶	4.5	0.2	0	0	0	2.3	496.5
	4/30	三	男宿	醬燒肉大亨堡	洋蔥	奶茶 /盒裝鮮奶 (紅茶+全脂奶粉)	4.7	1.5	0.1	0.5	0.5	1.8	624

※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4月份正心中學 西式早餐 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				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
8	4/1	二	男宿	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）
	4/2	三	女宿	法式鮭魚焗烤、小漢堡+起酥蜂蜜蛋糕、藍莓貝果	盒裝鮮奶
	清明兒童連假 ⁹ (^o^) ⁹				
9	4/7	一	女宿	海苔起司肉鬆、手撕包+雞塊、巧克力乳酪蛋糕	蘋果牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/8	二	男宿	海苔起司肉鬆、手撕包+雞塊、巧克力乳酪蛋糕	蘋果牛乳
	4/9	三	女宿	卡啦三明治、水晶蛋糕+玉米起司餐包、芋泥肉鬆麵包	盒裝鮮奶
	4/10	四	男宿	卡啦三明治、水晶蛋糕+玉米起司餐包、芋泥肉鬆麵包	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	4/11	五	女宿	紫米桂圓+小漢堡、菠蘿夾蛋夾起司、亞麻子蔓越莓	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	4/12	六	女宿+男宿	沙拉堡、牛角麵包+巧克力大理石	原味保久乳（校園食品標章）
10	4/14	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	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/15	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	麥芽牛乳
	4/16	三	女宿	大亨堡、起司餐包+咖哩酥、起司蛋吐司	盒裝鮮奶
	4/17	四	男宿	大亨堡、起司餐包+咖哩酥、起司蛋吐司	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/18	五	女宿	鮭魚焗烤土司、丹麥網狀藍莓蛋糕、肉鬆麵包	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/20	日	女宿+男宿	卡啦三明治、小漢堡+起酥蜂蜜蛋糕	原味保久乳（校園食品標章）
11	4/21	一	女宿	漢堡、手撕包+雞塊、巧克力厚片+小雞塊	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/22	二	男宿	漢堡、手撕包+雞塊、巧克力厚片+小雞塊	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/23	三	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角+花生吐司	盒裝鮮奶
	4/24	四	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角+花生吐司	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	4/25	五	女宿	手撕包+熱狗捲、水晶蛋糕+玉米起司餐包、香蒜羅宋+乳酪酥	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	4/26	六	女宿+男宿	鮭魚焗烤土司、起酥泡芙+奶油餐包	光泉豆漿
12	4/28	一	女宿	火腿起司玉米麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、起酥蛋糕+巧克力大理石	蘋果牛乳（台灣優良食品TQF）
	4/29	二	男宿	火腿起司玉米麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、起酥蛋糕+巧克力大理石	蘋果牛乳
	4/30	三	女宿	卡啦雞漢堡、奶酥厚片+小雞塊、法式紫米桂圓乳酪	盒裝鮮奶

P.S星期六日中西式輪流