

114年6月份正心中學 中式早餐 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						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	海陸肉蛋魚種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆及蛋肉類	熱量
17	6/2	一	男宿	玉米蛋餅	雞蛋、小雞塊*2	紅茶	4.2	0.2	0.2	0	0	2.3	480.5
	6/3	二	女宿	玉米蛋餅	雞蛋、小雞塊*2	紅茶	4.2	0.2	0.2	0	0	2.3	480.5
	6/4	三	男宿	香蔥肉燥拌麵	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
	6/5	四	女宿	香蔥肉燥拌麵	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.2	1.5	0	0	0.5	2	541.5
	6/6	五	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	1.2	0	0	0	2.3	541.5
	6/7	六	男宿+女宿	蔥抓餅	大熱狗、小黃瓜	紅茶	4.5	2.5	0.1	0	0	1.3	527.5
18	6/9	一	男宿	肉羹麵線羹	滷蛋	—	4.6	1.2	0.1	0	0	2.5	566
	6/10	二	女宿	肉羹麵線羹	滷蛋	—	4.6	1.2	0.1	0	0	2.5	566
	6/11	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
	6/12	四	女宿	水餃	荷包蛋	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	6/13	五	男宿	飯糰	滷蛋一顆 (切半包進飯糰)	豆漿	4.6	1.2	0.1	0.5	0	2	588.5
	6/15	日	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	麥茶	5.2	2.6	0	0	0	0	481
19	6/16	一	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	紅茶	4.4	0.3	0.1	0	0	2.4	504
	6/17	二	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	紅茶	4.4	0.3	0.1	0	0	2.4	504
	6/18	三	男宿	培根蛋刈包	雞蛋、小黃瓜	奶茶 /盒裝鮮奶 (紅茶+全脂奶粉)	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5
	6/19	四	女宿	培根蛋刈包	雞蛋、小黃瓜	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5
	6/20	五	男宿	鍋貼	—	保久乳 100%成分無調整 (校園食品標章)	4.3	2.2	0.2	1	0	1.6	645
	6/21	六	男宿+女宿	法式吐司	豬排	麥茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
20	6/23	一	男宿	熱狗大亨堡	小黃瓜、小雞塊*1	紅茶	4.7	1.5	0.1	0	0.5	2.1	586.5
	6/24	二	女宿	熱狗大亨堡	小黃瓜、小雞塊*1	紅茶	4.7	1.5	0.1	0	0.5	2.1	586.5
	6/25	三	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶 /盒裝鮮奶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	6/26 期末評量	四	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	6/27 期末評量	五	男宿	火腿蛋餅	雞蛋、小薯餅*2	豆漿	4.2	0.2	0.2	0	0	2.3	480.5
	6/29	日	男宿+女宿	湯麵	滷蛋、青菜	—	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
21	6/30 期末評量	一	男宿	饅頭	豬排、荷包蛋	紅茶	4.3	1.5	0.1	0	0	2	521

※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6月份正心中學 西式早餐 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				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
17	6/2	一	女宿	漢堡、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	6/3	二	男宿	漢堡、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	巧克力牛乳
	6/4	三	女宿	卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石、顆粒花生厚片+小雞塊	盒裝鮮奶
	6/5	四	男宿	卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石、顆粒花生厚片+小雞塊	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	6/6	五	女宿	紫米桂圓+小三角薯餅*2、菠蘿夾蛋夾起司、亞麻子蔓越莓	蜜豆奶
	6/8	日	女宿+男宿	沙拉堡、水晶蛋糕+玉米起司餐包	原味保久乳（校園食品標章）
18	6/9	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）
	6/10	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
	6/11	三	女宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	盒裝鮮奶
	6/12	四	男宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	6/13	五	女宿	鮭魚焗烤土司、丹麥網狀藍莓蛋糕、大菠蘿肉鬆麵包	黑芝麻牛乳
	6/14	六	女宿+男宿	燒肉三明治、起酥蜂蜜蛋糕+雞米花*2	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
19	6/16	一	女宿	漢堡、奶酥厚片+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	6/17	二	男宿	漢堡、奶酥厚片+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	6/18	三	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+花生厚片	盒裝鮮奶
	6/19	四	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+花生厚片	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	6/20	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
	6/22	日	女宿+男宿	鮭魚焗烤土司、起酥泡芙+奶油餐包	光泉豆漿
20	6/23	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）
	6/24	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
	6/25	三	女宿	卡啦雞漢堡、巧克力厚片+小雞塊、法式紫米桂圓乳酪	盒裝鮮奶
	6/26 期末評量	四	男宿	卡啦雞漢堡、巧克力厚片+小雞塊、法式紫米桂圓乳酪	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	6/27 期末評量	五	女宿	燒肉三明治、可頌夾心+巧克力大理石、燕麥起司麵包	麥芽牛乳
	6/28	六	女宿+男宿	法式鮭魚焗烤、手撕包+小雞塊	原味保久乳（校園食品標章）
21	6/30 期末評量	一	女宿	海苔起司肉鬆、起酥蜂蜜蛋糕+小三角薯餅*2、藍莓貝果	巧克力牛乳