

114年8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	油質與堅果種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
暑輔1	7/28	一	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
	7/29	二	男宿	蔥抓餅	大熱狗、小黃瓜	紅茶	4.5	2.5	0.1	0	0	1.3	527.5
	7/30	三	女宿	肉包*2	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶 /盒裝鮮奶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	7/31	四	男宿	肉包*2	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	8/1	五	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2	0.2	0	0	1.4	508
暑輔2	8/4	一	女宿	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
	8/5	二	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
	8/6	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
	8/7	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
	8/8	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	1.2	0	0	0	2.5	556.5
暑輔3	8/11	一	女宿	肉羹麵線羹	滷蛋	-	4.4	1.2	0.1	0	0	2.5	552
	8/12	二	男宿	肉羹麵線羹	滷蛋	-	4.4	1.2	0.1	0	0	2.5	552
	8/13	三	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶/盒裝鮮奶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
	8/14	四	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.6	0.1	0	0	0	2	476.5
	8/15	五	女宿	水餃	荷包蛋	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
暑輔4	8/18	一	女宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	8/19	二	男宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	8/20	三	女宿	卡拉雞刈包	荷包蛋	紅茶 /盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.6	622.5

※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8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
暑輔1	7/28	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)
	7/29	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
	7/30	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
	7/31	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)
	8/1	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
暑輔2	8/4	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)
	8/5	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
	8/6	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
	8/7	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)
	8/8	五	男宿	漢堡、巧克力厚片+小雞塊、起司蛋吐司	原味保久乳
暑輔3	8/11	一	男宿	大亨堡、鮭魚焗烤吐司、丹麥網狀藍莓蛋糕	蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)
	8/12	二	女宿	大亨堡、鮭魚焗烤吐司、丹麥網狀藍莓蛋糕	蜜豆奶
	8/13	三	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+顆粒花生厚片	盒裝鮮奶
	8/14	四	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+顆粒花生厚片	原味保久乳 (校園食品標章)
	8/15	五	男宿	火腿起司玉米麵包、起酥蜂蜜蛋糕+雞米花*2、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕	原味保久乳
暑輔4	8/18	一	男宿	沙拉堡、奶酥厚片+小雞塊、丹麥紅豆麵包	巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF)
	8/19	二	女宿	沙拉堡、奶酥厚片+小雞塊、丹麥紅豆麵包	巧克力牛乳
	8/20	三	男宿	卡啦三明治、水晶蛋糕+玉米起司餐包、大菠蘿肉鬆麵包	盒裝鮮奶

P.S星期六日中西式輪流