

114年8~9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	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	8/25	一	男宿	玉米火腿蛋餅	小三角薯餅	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	8/26	二	女宿	玉米火腿蛋餅	小三角薯餅	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	8/27	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	0.5	0	2	571.5
	8/28	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	0.5	0	2	571.5
	8/29	五	男宿	肉包*2	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.5	0.2	0	0	0	2	474
	8/30	六	男宿+女宿	蔥抓捲餅	大熱狗、小黃瓜	麥茶	4.5	2.6	0.1	0	0	1.5	547
2	9/1	一	男宿	水餃	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	1.2	0	0.5	0	2.5	609.5
	9/2	二	女宿	水餃	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	1.2	0	0.5	0	2.5	609.5
	9/3	三	男宿	呷拉雞腿堡	雞蛋	紅茶 /盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	9/4	四	女宿	呷拉雞腿堡	雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	9/5	五	男宿	飯糰	滷蛋(切半包進飯糰)	豆漿	4.6	1.2	0.1	0	0	2	528.5
	9/7	日	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	麥茶	5.2	2.6	0	0	0	2	631
3	9/8	一	男宿	磨菇醬炒麵	荷包蛋	紅茶	4.2	2	0	0	0	2	534
	9/9	二	女宿	磨菇醬炒麵	荷包蛋	紅茶	4.2	2	0	0	0	2	534
	9/10	三	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	奶茶 /盒裝鮮奶 (紅茶+全脂奶粉)	4.5	0.5	0.1	0.5	0	2.5	587.5
	9/11	四	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.5	0.5	0.1	0.5	0	2.5	587.5
	9/12	五	男宿	熱狗大亨堡	小黃瓜、小雞塊*1	麥茶	4.5	1.6	0.1	0	0	1.5	502
	9/13	六	男宿+女宿	香雞蛋吐司	荷包蛋	麥茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
4	9/15	一	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2	0.3	0	0	1.4	510.5
	9/16	二	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2	0.3	0	0	1.4	510.5
	9/17	三	男宿	培根蛋刈包	雞蛋、小黃瓜	蜜豆奶 (TQF標章) /盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.7	630
	9/18	四	女宿	培根蛋刈包	雞蛋、小黃瓜	蜜豆奶 (TQF標章)	4.5	2.5	0	0	0	2.7	630
	9/19	五	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2	512
	9/21	日	男宿+女宿	法式吐司	豬排	麥茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
5	9/22	一	男宿	燻雞蛋餅	小三角薯餅	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	9/23	二	女宿	燻雞蛋餅	小三角薯餅	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	9/24	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	0.5	0	2.3	594
	9/25	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	0.5	0	2.3	594
	9/26	五	男宿	燒肉漢堡	荷包蛋	麥茶	4.5	2.5	0.2	0	0	2.6	627.5
	9/27	六	男宿+女宿	鍋貼	荷包蛋	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
9/29起，女宿一三五，男宿二四													
6	9/29	一	女宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	9/30	二	男宿	湯麵	滷蛋、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

114年9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
1	8/25	一	女宿	漢堡、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	8/26	二	男宿	漢堡、海苔起司肉鬆、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳
	8/27	三	女宿	卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石、奶酥厚片+小雞塊	盒裝鮮奶
	8/28	四	男宿	卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石、奶酥厚片+小雞塊	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	8/29	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	黑芝麻牛乳
	8/31	日	男宿+女宿	沙拉堡、水晶蛋糕+玉米起司餐包	原味保久乳（校園食品標章）
2	9/1	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	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	9/2	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	巧克力牛乳
	9/3	三	女宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	盒裝鮮奶
	9/4	四	男宿	大亨堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	9/5	五	女宿	鮭魚焗烤土司、丹麥網狀藍莓蛋糕、大菠蘿肉鬆麵包	蜜豆奶
	9/6	六	男宿+女宿	燒肉三明治、起酥蜂蜜蛋糕+雞米花*2	光泉豆漿
3	9/8	一	女宿	漢堡、奶酥厚片+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	9/9	二	男宿	漢堡、奶酥厚片+雞塊、可頌夾心+草莓餐包	麥芽牛乳
	9/10	三	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+巧克力厚片	盒裝鮮奶
	9/11	四	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+巧克力厚片	原味保久乳（校園食品標章）
	9/12	五	女宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、芋泥肉鬆麵包	原味保久乳
	9/14	日	男宿+女宿	鮭魚焗烤土司、起酥泡芙+奶油餐包	黑芝麻牛乳
4	9/22	一	女宿	火腿起司玉米麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、顆粒花生厚片+小雞塊	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	9/23	二	男宿	火腿起司玉米麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、顆粒花生厚片+小雞塊	巧克力牛乳
	9/24	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
	9/25	四	男宿	卡啦雞漢堡、巧克力厚片+小雞塊、法式紫米桂圓乳酪	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	9/26	五	女宿	燒肉三明治、可頌夾心+巧克力大理石、燕麥起司麵包	蜜豆奶
	9/27	六	男宿+女宿	法式鮭魚焗烤、手撕包+小雞塊	原味保久乳
5	9/22	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	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	9/23	二	男宿	海苔起司肉鬆、起酥蜂蜜蛋糕+小三角薯餅*2、藍莓貝果	麥芽牛乳
	9/24	三	女宿	沙拉堡、奶酥厚片+小雞塊、丹麥紅豆麵包	盒裝鮮奶
	9/25	四	男宿	沙拉堡、奶酥厚片+小雞塊、丹麥紅豆麵包	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	9/26	五	女宿	燒肉三明治、起司火腿吐司、巧克力乳酪蛋糕	黑芝麻牛乳
	9/27	六	男宿+女宿	鮭魚焗烤土司、可頌夾心+草莓餐包	原味保久乳（校園食品標章）
9/29起，男宿一三五，女宿二四					
6	9/29	一	男宿	漢堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	9/30	二	女宿	漢堡、手撕包+雞塊、起司蛋吐司	巧克力牛乳