

115年4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
8	4/1	三	女宿	玉米燻雞蔥抓餅	雞蛋	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	4/2	四	男宿	玉米燻雞蔥抓餅	雞蛋	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
4/7起，男宿一三五，女宿二四													
9	4/7	二	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	4/8	三	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶/盒裝鮮奶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	4/9	四	女宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.1	0	0	1.5	483.5
	4/10	五	男宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.1	0	0	1.5	483.5
	4/12	日	男宿+女宿	豬排吐司	荷包蛋、小黃瓜	保久乳	4.2	1.5	0.1	1	0	2.2	649
10	4/13	一	男宿	雞蓉玉米粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	4/14	二	女宿	雞蓉玉米粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	4/15	三	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	豆漿/盒裝鮮奶	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5
	4/16	四	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	豆漿	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5
	4/17	五	男宿	卡啦雞腿堡	雞蛋、小黃瓜	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	4/18	六	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	紅茶	4.2	1.8	0	0	0	2.3	547.5
11	4/20	一	男宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	牛乳奶茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566
	4/21	二	女宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	牛乳奶茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566
	4/22	三	男宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	薏仁漿/盒裝鮮奶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	4/23	四	女宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	薏仁漿	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	4/24	五	男宿	鍋貼	荷包蛋	麥茶	4.2	2	0	0	0	2.3	556.5
	4/26	日	男宿+女宿	燻雞玉米蛋餅	雞蛋	麥茶	4.2	1.5	0	0	0	2.7	564
12	4/27	一	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	4/28	二	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	4/29	三	女宿	泡菜呷拉雞刈包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶/盒裝鮮奶	4.5	2.3	0.1	0	0	2.6	616
	4/30	四	男宿	泡菜呷拉雞刈包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.5	2.3	0.1	0	0	2.6	616

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

115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	三	男宿	里肌三明治、手撕包+雞塊*2、水晶蛋糕	盒裝鮮奶
	4/2	四	女宿	里肌三明治、手撕包+雞塊*2、水晶蛋糕	麥芽牛乳
4/7起，女宿一三五，男宿二四					
9	4/7	二	男宿	漢堡、牛角麵包夾小黃瓜夾起司*1+巧克力大理石*2、脆皮巧克力麵包	原味保久乳
	4/8	三	女宿	漢堡、牛角麵包夾小黃瓜夾起司*1+巧克力大理石*2、脆皮巧克力麵包	盒裝鮮奶
	4/9	四	男宿	卡啦三明治、巧克力厚片+小雞塊*2、藍莓貝果	黑芝麻牛乳
	4/10	五	女宿	卡啦三明治、巧克力厚片+小雞塊*2、藍莓貝果	黑芝麻牛乳
	4/11	六	男宿+女宿	大亨堡、大菠蘿肉鬆麵包	原味保久乳
10	4/13	一	女宿	日式三明治*2+小三角薯餅*1、芋頭堅果吐司、蒜香肉鬆麵包	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	4/14	二	男宿	日式三明治*2+小三角薯餅*1、芋頭堅果吐司、蒜香肉鬆麵包	麥芽牛乳
	4/15	三	女宿	鮭魚焗烤土司、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	4/16	四	男宿	鮭魚焗烤土司、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	巧克力牛乳(台灣優良食品TQF)
	4/17	五	女宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、花生顆粒厚片+牛角麵包*1	巧克力牛乳
	4/19	日	男宿+女宿	燒肉三明治、丹麥紅豆麵包	原味保久乳
11	4/20	一	女宿	卡啦三明治、紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	4/21	二	男宿	卡啦三明治、紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳
	4/22	三	女宿	豬肉蛋漢堡、法式鮭魚焗烤、可頌夾心+花生顆粒餐包	盒裝鮮奶
	4/23	四	男宿	豬肉蛋漢堡、法式鮭魚焗烤、可頌夾心+花生顆粒餐包	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
	4/24	五	女宿	燻雞三明治、小漢堡*1+黑眼豆豆*2、巧克力厚片+小雞塊*2	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
	4/25	六	男宿+女宿	蒜香肉鬆麵包、水晶蛋糕	原味保久乳
12	4/27	一	女宿	吐司+蛋+乾豬肉絲、火腿起司玉米麵包、熱壓巧克力吐司+熱狗捲	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	4/28	二	男宿	吐司+蛋+乾豬肉絲、火腿起司玉米麵包、熱壓巧克力吐司+熱狗捲	麥芽牛乳
	4/29	三	女宿	卡啦雞漢堡、大菠蘿肉鬆麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	4/30	四	男宿	卡啦雞漢堡、大菠蘿肉鬆麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕	巧克力牛乳(台灣優良食品TQF)

P.S 星期日中西式輪流