

115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	油脂與堅果種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量	
17	6/1	一	男宿	玉米蛋餅	雞蛋、小雞塊*2	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.4	541.5	
	6/2	二	女宿	玉米蛋餅	雞蛋、小雞塊*2	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.4	541.5	
	6/3	三	男宿	烤肉蛋堡	雞蛋、小黃瓜	黑芝麻豆漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5	
	6/4	四	女宿	烤肉蛋堡	雞蛋、小黃瓜	黑芝麻豆漿	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5	
	6/5	五	男宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.1	0	0	1.5	483.5	
	6/7	日	男宿+女宿	鍋貼	荷包蛋	保久乳	4.2	1.5	0.1	1	0	2.2	649	
18	6/8	一	男宿	香雞蛋吐司	雞蛋、小黃瓜	紅茶/盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5	
	6/9	二	女宿	香雞蛋吐司	雞蛋、小黃瓜	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5	
	6/10	三	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	豆漿	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5	
	6/11	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	
	6/12	五	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5	
	6/13	六	男宿+女宿	蔥抓餅	豬排、雞蛋	蜜豆奶	4.5	2.5	0.1	0	0	1.3	527.5	
19	6/15	一	男宿	飯糰	滷蛋(包進飯糰)	牛乳奶茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566	
	6/16	二	女宿	飯糰	滷蛋(包進飯糰)	牛乳奶茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566	
	6/17	三	男宿	水餃	荷包蛋	薏仁漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.6	556.5	
	6/18	四	女宿	水餃	荷包蛋	薏仁漿	4.2	1.5	0	0	0	2.6	556.5	
	6/19	五	端午節快樂~~☺☺☺☺☺☺											
20	6/22	一	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510	
	6/23	二	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510	
	6/24	三	男宿	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	
	6/25	四	女宿	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	
	6/26期末評量	五	男宿	燻雞玉米蛋餅	雞蛋	麥茶	4.3	0.8	0	0	0	2.4	517	
	6/28	日	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	豆漿	4.2	1.8	0	0	0	2.3	547.5	
21	6/29期末評量	一	男宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5	
	6/30期末評量	二	女宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5	

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

