

| 115年8~9月份正心中學 中式早餐<br>男宿一三五，女宿二四<br>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                                                        | 8/31 | 一  | 男宿               | 玉米火腿蛋餅    | 小雞塊*2      | 紅茶                 | 4.2   | 1.5      | 0   | 0            | 0   | 2.2   | 526.5 |
|                                                          | 9/1  | 二  | 女宿               | 玉米火腿蛋餅    | 小雞塊*2      | 紅茶                 | 4.2   | 1.5      | 0   | 0            | 0   | 2.2   | 526.5 |
|                                                          | 9/2  | 三  | 男宿               | 香蔥肉燥拌麵    | 荷包蛋        | 麥茶 / 盒裝鮮奶          | 4.2   | 1.5      | 0   | 0.5          | 0   | 2     | 571.5 |
|                                                          | 9/3  | 四  | 女宿               | 香蔥肉燥拌麵    | 荷包蛋        | 麥茶                 | 4.2   | 1.5      | 0   | 0.5          | 0   | 2     | 571.5 |
|                                                          | 9/4  | 五  | 男宿               | 肉包*2      | 茶葉蛋(未剝殼)   | 豆漿                 | 4.5   | 0.2      | 0   | 0            | 0   | 2     | 474   |
|                                                          | 9/5  | 六  | 男宿+女宿            | 香雞蛋吐司     | 荷包蛋        | 紅茶                 | 4.6   | 1.5      | 0   | 0            | 0   | 2     | 539.5 |
| 2                                                        | 9/7  | 一  | 男宿               | 水餃        | 荷包蛋        | 麥茶                 | 4.4   | 1.2      | 0   | 0.5          | 0   | 2.5   | 609.5 |
|                                                          | 9/8  | 二  | 女宿               | 水餃        | 荷包蛋        | 麥茶                 | 4.4   | 1.2      | 0   | 0.5          | 0   | 2.5   | 609.5 |
|                                                          | 9/9  | 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 |
|                                                          | 9/10 | 四  | 女宿               | 呷拉雞腿堡     | 雞蛋         | 紅茶                 | 4.5   | 2.5      | 0   | 0            | 0   | 2.8   | 637.5 |
|                                                          | 9/11 | 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 |
|                                                          | 9/12 | 日  | 男宿+女宿            | 蘿蔔糕       | 荷包蛋        | 麥茶                 | 5.2   | 2.6      | 0   | 0            | 0   | 2     | 631   |
| 3                                                        | 9/14 | 一  | 男宿               | 湯麵        | 滷蛋、青菜      | -                  | 4.3   | 1.5      | 0.2 | 0            | 0   | 1.5   | 486   |
|                                                          | 9/15 | 二  | 女宿               | 湯麵        | 滷蛋、青菜      | -                  | 4.3   | 1.5      | 0.2 | 0            | 0   | 1.5   | 486   |
|                                                          | 9/16 | 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   |
|                                                          | 9/17 | 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   |
|                                                          | 9/18 | 五  | 男宿               | 米糕        | 水煮蛋(未剝殼)   | 紅茶                 | 4.4   | 1.2      | 0   | 0            | 0   | 2     | 512   |
|                                                          | 9/19 | 六  | 男宿+女宿            | 法式吐司      | 豬排         | 麥茶                 | 4.6   | 1.5      | 0   | 0            | 0   | 2     | 539.5 |
| 4                                                        | 9/21 | 一  | 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   | 0.5          | 0   | 2.3   | 594   |
|                                                          | 9/22 | 二  | 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   |
|                                                          | 9/23 | 三  | 男宿               | 燻雞蛋餅      | 小三角薯餅      | 豆漿                 | 4.2   | 1.5      | 0   | 0            | 0   | 2.2   | 526.5 |
|                                                          | 9/24 | 四  | 女宿               | 燻雞蛋餅      | 小三角薯餅      | 豆漿                 | 4.2   | 1.5      | 0   | 0            | 0   | 2.2   | 526.5 |
|                                                          | 9/25 | 五  | ☺中秋節暨教師節連假~快樂~~☺ |           |            |                    |       |          |     |              |     |       |       |
|                                                          | 9/26 | 日  |                  |           |            |                    |       |          |     |              |     |       |       |
| 5                                                        | 9/28 | 一  |                  |           |            |                    |       |          |     |              |     |       |       |
|                                                          | 9/29 | 二  | 女宿               | 燒肉吐司      | 荷包蛋        | 麥茶                 | 4.5   | 2.5      | 0.2 | 0            | 0   | 2.6   | 627.5 |
|                                                          | 9/30 | 三  | 男宿               | 肉包*1+菜包*1 | 茶葉蛋(未剝殼)   | 紅茶/盒裝鮮奶            | 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

| 115年8~9月份正心中學 西式早餐<br>女宿一三五，男宿二四<br>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                                                        | 8/31 | 一  | 女宿    | 漢堡、巧克力乳酪蛋糕              | 麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)  |
|                                                          | 9/1  | 二  | 男宿    | 漢堡、巧克力乳酪蛋糕              | 麥芽牛乳              |
|                                                          | 9/2  | 三  | 女宿    | 卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石       | 盒裝鮮奶              |
|                                                          | 9/3  | 四  | 男宿    | 卡啦三明治、牛角麵包+巧克力大理石       | 黑芝麻牛乳 (台灣優良食品TQF) |
|                                                          | 9/4  | 五  | 女宿    | 菠蘿夾蛋夾起司、奶酥厚片+小雞塊        | 黑芝麻牛乳             |
|                                                          | 9/6  | 日  | 男宿+女宿 | 海苔起司肉鬆、水晶蛋糕             | 原味保久乳 (校園食品標章)    |
| 2                                                        | 9/7  | 一  | 女宿    | 日式三明治+小三角薯餅、起酥泡芙+小餐包(鹹) | 巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF) |
|                                                          | 9/8  | 二  | 男宿    | 日式三明治+小三角薯餅、起酥泡芙+小餐包(鹹) | 巧克力牛乳             |
|                                                          | 9/9  | 三  | 女宿    | 起司蛋吐司、巧克力吐司蛋糕           | 盒裝鮮奶              |
|                                                          | 9/10 | 四  | 男宿    | 起司蛋吐司、巧克力吐司蛋糕           | 蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)   |
|                                                          | 9/11 | 五  | 女宿    | 大菠蘿肉鬆麵包、丹麥網狀藍莓蛋糕        | 蜜豆奶               |
|                                                          | 9/12 | 六  | 男宿+女宿 | 燒肉三明治、起酥蜂蜜蛋糕+小雞塊        | 光泉豆漿              |
| 3                                                        | 9/14 | 一  | 女宿    | 大亨堡、可頌夾心+草莓餐包           | 麥芽牛乳 (台灣優良食品TQF)  |
|                                                          | 9/15 | 二  | 男宿    | 大亨堡、可頌夾心+草莓餐包           | 麥芽牛乳              |
|                                                          | 9/16 | 三  | 女宿    | 燻雞三明治、小漢堡+蛋塔            | 盒裝鮮奶              |
|                                                          | 9/17 | 四  | 男宿    | 燻雞三明治、小漢堡+蛋塔            | 原味保久乳 (校園食品標章)    |
|                                                          | 9/18 | 五  | 女宿    | 鮭魚焗烤土司、巧克力厚片+小雞塊        | 原味保久乳             |
|                                                          | 9/19 | 日  | 男宿+女宿 | 漢堡、起酥泡芙+奶油餐包            | 黑芝麻牛乳             |
| 4                                                        | 9/21 | 一  | 女宿    | 起司火腿吐司、蜂蜜鬆餅+雞塊          | 巧克力牛乳 (台灣優良食品TQF) |
|                                                          | 9/22 | 二  | 男宿    | 起司火腿吐司、蜂蜜鬆餅+雞塊          | 巧克力牛乳             |
|                                                          | 9/23 | 三  | 女宿    | 卡啦雞漢堡、法式紫米桂圓乳酪          | 盒裝鮮奶              |
|                                                          | 9/24 | 四  | 男宿    | 卡啦雞漢堡、法式紫米桂圓乳酪          | 蜜豆奶 (台灣優良食品TQF)   |
|                                                          | 9/25 | 五  |       |                         |                   |
|                                                          | 9/26 | 日  |       |                         |                   |
| 5                                                        | 9/28 | 一  |       |                         |                   |
|                                                          | 9/29 | 二  | 男宿    | 起酥蜂蜜蛋糕+小三角薯餅*2、藍莓貝果     | 麥芽牛乳              |
|                                                          | 9/30 | 三  | 女宿    | 法式鮭魚焗烤、丹麥紅豆麵包           | 盒裝鮮奶              |