

115年10月份正心中學 中式早餐 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						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
接續9月份，男宿一三五，女宿二四													
5	10/1	四	女宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	10/2	五	男宿	香蔥肉燥拌麵	荷包蛋	麥茶	4.2	1.5	0	0.5	0	2	571.5
	10/4	日	男宿+女宿	蔥抓捲餅	大熱狗、小黃瓜	麥茶	4.4	1.8	0.1	0	0	1.8	526.5
從10/5起，女宿一三五，男宿二四													
6	10/5	一	女宿	玉米起司蛋餅	小雞塊*2	紅茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
	10/6第一次定期評量	二	男宿	玉米起司蛋餅	小雞塊*2	紅茶	4.6	1.5	0	0	0	2	539.5
	10/7第一次定期評量	三	女宿	豬排蛋夾黑糖饅頭	荷包蛋	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	10/8第一次定期評量	四	男宿	豬排蛋夾黑糖饅頭	荷包蛋	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	10/9	五	國慶日連假快樂☺										
	10/10	六											
7	10/12	一	女宿	雞肉絲飯	豬絞肉、青菜	綠茶	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	10/13	二	男宿	雞肉絲飯	豬絞肉、青菜	綠茶	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	10/14	三	女宿	呷拉雞腿堡	雞蛋	紅茶 /盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	10/15	四	男宿	呷拉雞腿堡	雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	10/16	五	女宿	肉羹麵	雞蛋、青菜	-	4.5	2.2	0	0	0	2.8	624
	10/17	六	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	麥茶	5.2	2.6	0	0	0	2	631
8	10/19	一	女宿	水餃	荷包蛋	紅茶	4.4	1.2	0	0.5	0	2.5	609.5
	10/20	二	男宿	水餃	荷包蛋	紅茶	4.4	1.2	0	0.5	0	2.5	609.5
	10/21	三	女宿	肉燥麵	豬絞肉、滷豆干	麥茶	4.5	2.5	0	0	0	2.7	630
	10/22	四	男宿	肉燥麵	豬絞肉、滷豆干	麥茶	4.5	2.5	0	0	0	2.7	630
	10/23	五	女宿	白粥	肉鬆、炒青菜、炒蛋	-	4.6	1.2	0.1	0	0	2	528.5
	10/24	六	臺灣光復節連假快樂☺										
	10/26	一											
9	10/27	二	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
	10/28	三	女宿	燻雞蛋餅	小三角薯餅	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	10/29	四	男宿	燻雞蛋餅	小三角薯餅	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	10/30	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	1.2	0	0	0	2	512
	11/1	日	男宿+女宿	燒肉吐司	荷包蛋	麥茶	4.5	2.5	0.2	0	0	2.6	627.5

※青春期營養(13-18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

115年10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
接續9月份，女宿一三五，男宿二四					
5	10/1	四	女宿	法式鯖魚焗烤、丹麥紅豆麵包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/2	五	男宿	漢堡、菠蘿夾蛋夾起司	巧克力牛乳
	10/3	六	男宿+女宿	卡啦三明治、巧克力乳酪蛋糕	蜜豆奶
從10/5起，男宿一三五，女宿二四					
6	10/5	一	男宿	吐司+蛋+乾豬肉絲、小餐包(鹹)*1+起酥泡芙*2	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/6第一次定期評量	二	女宿	吐司+蛋+乾豬肉絲、小餐包(鹹)*1+起酥泡芙*2	麥芽牛乳
	10/7第一次定期評量	三	男宿	大菠蘿肉鬆麵包、日式三明治+小三角薯餅*1	盒裝鮮奶
	10/8第一次定期評量	四	女宿	大菠蘿肉鬆麵包、日式三明治+小三角薯餅*1	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/9	五	國慶日連假快樂☺		
	10/10	日			
7	10/12	一	男宿	紅豆抹茶起司麵包、奶酥厚片+小雞塊*2	原味保久乳
	10/13	二	女宿	紅豆抹茶起司麵包、奶酥厚片+小雞塊*2	原味保久乳
	10/14	三	男宿	海苔起司肉鬆、牛角麵包+巧克力大理石	盒裝鮮奶
	10/15	四	女宿	海苔起司肉鬆、牛角麵包+巧克力大理石	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	10/16	五	男宿	燻雞三明治、可頌夾心+草莓餐包	巧克力牛乳
	10/18	日	男宿+女宿	起司火腿吐司、水晶蛋糕	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
8	10/19	一	男宿	卡啦雞三明治、巧克力厚片+小雞塊*2	麥芽牛乳（台灣優良食品TQF）
	10/20	二	女宿	卡啦雞三明治、巧克力厚片+小雞塊*2	麥芽牛乳
	10/21	三	男宿	小漢堡+蛋塔、手撕包+熱狗捲	盒裝鮮奶
	10/22	四	女宿	小漢堡+蛋塔、手撕包+熱狗捲	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	10/23	五	男宿	起酥泡芙*2+奶油餐包*1、小餐包(鹹)*1+起酥蜂蜜蛋糕*1	黑芝麻牛乳
	10/24	日	臺灣光復節連假快樂☺		
	10/26	一			
9	10/27	二	女宿	火腿起司玉米麵包、蜂蜜鬆餅+小雞塊*2	巧克力牛乳
	10/28	三	男宿	大亨堡、紫米桂圓+小三角薯餅*2	盒裝鮮奶
	10/29	四	女宿	大亨堡、紫米桂圓+小三角薯餅*2	蜜豆奶（台灣優良食品TQF）
	10/30	五	男宿	鯖魚焗烤土司、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳
	10/31	六	男宿+女宿	里肌三明治、藍莓貝果	黑芝麻牛乳