115年11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
10	11/2	一	男宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	11/3	二	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
	11/4	三	男宿	烤肉蛋吐司	雞蛋、洋蔥	麥茶/盒裝鮮奶	4.5	1.8	0	0	0	2.8	606
	11/5	四	女宿	烤肉蛋吐司	雞蛋、洋蔥	麥茶	4.5	1.8	0	0	0	2.8	606
	11/6	五	男宿	熱狗大亨堡	小黃瓜	綠茶	4.6	1.8	0.1	0	0	1.6	525.5
	11/7	六	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	紅茶	5.2	2.6	0	0	0	1.5	593.5
11	11/9	一	男宿	火腿玉米蛋餅	小雞塊*2	麥茶	4.6	1.8	0	0	0	2	553
	11/10	二	女宿	火腿玉米蛋餅	小雞塊*2	麥茶	4.6	1.8	0	0	0	2	553
	11/11	三	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	紅茶/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	11/12	四	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	11/13	五	男宿	泡菜咔拉雞刈包	荷包蛋	奶茶（紅茶+全脂奶粉）	4.2	2	0	0.5	0	2.3	616.5
	11/15	日	男宿+女宿	飯糰	滷蛋	薏仁漿	4.5	0.5	0.1	0	0	2.5	527.5
12	11/16	一	男宿	水餃	荷包蛋	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	11/17	二	女宿	水餃	荷包蛋	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	11/18	三	男宿	雞肉絲飯	豬絞肉、青菜	紅茶/盒裝鮮奶	4.4	1.4	0	0	0	2	521
	11/19	四	女宿	雞肉絲飯	豬絞肉、青菜	紅茶	4.4	1.4	0	0	0	2	521
	11/20	五	男宿	肉羹麵	滷蛋、青菜	-	4.5	1.6	0	0	0	2.5	574.5
	11/21	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)	4.2	1.8	0.1	1	0	2	647.5
13	11/23	一	男宿	鮪魚蛋餅	小雞塊*2	紅茶	4.6	1.6	0	0	0	2.4	574
	11/24	二	女宿	鮪魚蛋餅	小雞塊*2	紅茶	4.6	1.6	0	0	0	2.4	574
	11/25第二次定期評量	三	男宿	豬排蛋夾黑糖饅頭	荷包蛋	豆漿/盒裝鮮奶	4.5	1.5	0	0	0	2.2	547.5
	11/26第二次定期評量	四	女宿	豬排蛋夾黑糖饅頭	荷包蛋	豆漿	4.5	1.5	0	0	0	2.2	547.5
	11/27第二次定期評量	五	男宿	燻雞蛋吐司	荷包蛋、小黃瓜	麥茶	4.5	2	0.1	0	0	2.6	602.5
	11/29	日	段考後不留校										
14	11/30	一	男宿	肉燥麵	豬絞肉、滷豆干	紅茶	4.5	2	0	0	0	2.7	607.5
	12/1	二	女宿	肉燥麵	豬絞肉、滷豆干	紅茶	4.5	2	0	0	0	2.7	607.5

※青春期營養(13~18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

115年11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
10	11/2	一	女宿	法式鮪魚焗烤、丹麥紅豆麵包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	11/3	二	男宿	法式鮪魚焗烤、丹麥紅豆麵包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
	11/4	三	女宿	漢堡、菠蘿夾蛋夾起司	盒裝鮮奶
	11/5	四	男宿	漢堡、菠蘿夾蛋夾起司	麥芽牛乳　（台灣優良食品TQF）
	11/6	五	女宿	卡啦三明治、奶酥厚片+小雞塊*2	麥芽牛乳
	11/8	日	男宿+女宿	吐司+蛋+乾豬肉絲、小餐包(鹹)*1+起酥泡芙*2	原味保久乳
11	11/9	一	女宿	藍莓大菠蘿麵包、日式三明治+小三角薯餅*1	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	11/10	二	男宿	藍莓大菠蘿麵包、日式三明治+小三角薯餅*1	黑芝麻牛乳
	11/11	三	女宿	紅豆抹茶起司麵包、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	11/12	四	男宿	紅豆抹茶起司麵包、巧克力乳酪蛋糕	蘋果牛乳
	11/13	五	女宿	小漢堡+蛋塔、手撕包+熱狗捲	蘋果牛乳
	11/14	六	男宿+女宿	燻雞三明治、可頌夾心+草莓餐包	巧克力牛乳（台灣優良食品TQF）
12	11/16	一	女宿	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）
	11/17	二	男宿	卡啦雞三明治、巧克力厚片+小雞塊*2	麥芽牛乳
	11/18	三	女宿	海苔起司肉鬆、藍莓起司貝果	盒裝鮮奶
	11/19	四	男宿	海苔起司肉鬆、藍莓起司貝果	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	11/20	五	女宿	起司火腿吐司、水晶蛋糕	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	11/22	日	男宿+女宿	大亨堡、小餐包(鹹)*1+起酥蜂蜜蛋糕*1	巧克力牛乳
13	11/23	一	女宿	大菠蘿肉鬆麵包、起酥泡芙*2+奶油餐包*1	原味保久乳
	11/24	二	男宿	大菠蘿肉鬆麵包、起酥泡芙*2+奶油餐包*1	原味保久乳
	11/25第一次定期評量	三	女宿	里肌三明治、紫米桂圓+小三角薯餅*2	盒裝鮮奶
	11/26第一次定期評量	四	男宿	里肌三明治、紫米桂圓+小三角薯餅*2	麥芽牛乳　（台灣優良食品TQF）
	11/27第一次定期評量	五	女宿	火腿起司玉米麵包、蜂蜜鬆餅+小雞塊*2	麥芽牛乳
	11/27	六	男宿+女宿	段考後不留校	蘋果牛乳
14	11/30	一	女宿	鮪魚焗烤土司、巧克力吐司蛋糕	黑芝麻牛乳（台灣優良食品TQF）
	12/1	二	男宿	鮪魚焗烤土司、巧克力吐司蛋糕	黑芝麻牛乳