

115年1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
19	1/1	四	元旦(由中祥供餐：男宿+女宿)										
	1/2	五	女宿	香雞漢堡	小黃瓜	麥茶	4.3	1.8	0.1	0	0	2	534.5
	1/3	六	男宿+女宿	水餃	荷包蛋	保久乳	4.3	0.8	0	1	0	2.4	637
1/5起 男宿一三五，女宿二四													
20	1/5	一	男宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	1/6	二	女宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	1/7	三	男宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	豆漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	1/8	四	女宿	玉米火腿蛋餅	小雞塊*1	豆漿	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	1/9	五	男宿	蘿蔔糕	荷包蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
	1/11	日	男宿+女宿	鍋貼	荷包蛋	蜜豆奶TQF	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
21	1/12	一	男宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	1/13	二	女宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	1/14	三	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	1/15	四	女宿	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
	1/16 第三次定期評量	五	男宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	紅茶	4.5	0.5	0	0	0	2	487.5
	1/17 大學學科能力測驗	六	男宿+女宿	燻雞吐司	荷包蛋、小黃瓜	麥茶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
22	1/19 大學學科能力測驗 第三次定期評量	一	男宿	豬排蛋餅	雞蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5
	1/20 第三次定期評量	二	女宿	豬排蛋餅	雞蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5
	1/21	三	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	薏仁漿/盒裝鮮奶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	1/22	四	女宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	薏仁漿	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	1/23	五	男宿	卡啦雞腿堡	雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
寒輔	1/26 寒輔開始	一	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	1/27	二	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	1/28	三	男宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	紅茶/盒裝鮮奶	4.6	1.2	0.1	0	0	1.7	506
	1/29	四	女宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	紅茶	4.6	1.2	0.1	0	0	1.7	506
	1/30 寒輔結束	五	男宿	茄汁豬肉義大利麵	荷包蛋	奶茶 (紅茶+全脂奶粉)	4.4	0.3	0.1	0.5	0	2.4	564

※青春期營養(13-18歲)：早餐熱量建議量為400-650大卡

115年1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
19	1/1元旦	四	男宿+女宿	里肌三明治、手撕包+雞塊*2	黑芝麻牛乳
	1/2	五	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	黑芝麻牛乳
	1/4	日	男宿+女宿	鮭魚焗烤土司、丹麥網狀藍莓蛋糕	豆漿(台灣優良食品TQF)
	1/5起 女宿一三五，男宿二四				
20	1/5	一	女宿	卡啦三明治、奶酥厚片+小雞塊*2、水晶蛋糕	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
	1/6	二	男宿	卡啦三明治、奶酥厚片+小雞塊*2、水晶蛋糕	蜜豆奶
	1/7	三	女宿	紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、菠蘿布丁、巧克力吐司蛋糕	盒裝鮮奶
	1/8	四	男宿	紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、菠蘿布丁、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	1/9	五	女宿	漢堡、日式三明治*2+小三角薯餅*1、起酥泡芙*2+小餐包(鹹)*1	麥芽牛乳
	1/10	六	男宿+女宿	大亨堡、起司蛋吐司	原味保久乳(校園食品標章)
21	1/12	一	女宿	燒肉三明治、芋頭堅果吐司、大蒜肉鬆麵包	巧克力牛乳(台灣優良食品TQF)
	1/13	二	男宿	燒肉三明治、芋頭堅果吐司、大蒜肉鬆麵包	巧克力牛乳
	1/14	三	女宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	1/15	四	男宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	黑芝麻牛乳
	1/16 第三次定期評量	五	女宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、丹麥紅豆麵包	黑芝麻牛乳
	1/18 大學學科能力測驗	日	男宿+女宿	豬肉蛋漢堡、燒肉三明治	豆漿(台灣優良食品TQF)
22	1/19 大學學科能力測驗 第三次定期評量	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)
	1/20 第三次定期評量	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
	1/21	三	女宿	燻雞三明治、小漢堡*1+黑眼豆豆*2、顆粒花生厚片+牛角麵包*1	盒裝鮮奶
	1/22	四	男宿	燻雞三明治、小漢堡*1+黑眼豆豆*2、顆粒花生厚片+牛角麵包*1	原味保久乳(校園食品標章)
	1/23	五	女宿	法式鮭魚焗烤、芋泥肉鬆麵包、水晶蛋糕	原味保久乳
寒輔	1/26 寒輔開始	一	女宿	大菠蘿肉鬆麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、藍莓貝果	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	1/27	二	男宿	大菠蘿肉鬆麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕、藍莓貝果	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	1/28	三	女宿	卡啦雞漢堡、法式紫米桂圓乳酪、可頌夾心+草莓餐包	盒裝鮮奶
	1/29	四	男宿	卡啦雞漢堡、法式紫米桂圓乳酪、可頌夾心+草莓餐包	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
	1/30 寒輔結束	五	女宿	日式三明治*2+小三角薯餅*1、燕麥起司麵包、巧克力厚片+雞塊	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)

P.S星期日中西式輪流