

115年2-3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
3	2/23	一	女宿	玉米火腿蛋餅	小熱狗*1	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	2/24	二	男宿	玉米火腿蛋餅	小熱狗*1	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	2/25	三	女宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
	2/26	四	男宿	皮蛋瘦肉粥	肉鬆、高麗菜	-	4.2	0.2	0.2	0	0	1.6	428
4	3/2	一	女宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	3/3	二	男宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.2	0	0	1.5	486
	3/4	三	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
	3/5	四	男宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	3/6	五	女宿	水餃	荷包蛋	紅茶	4.3	0.8	0	1	0	2.4	637
	3/8	日	男宿+女宿	燻雞吐司	荷包蛋、小黃瓜	保久乳	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
5	3/9	一	女宿	豬排蛋餅	洋蔥、雞蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5
	3/10	二	男宿	豬排蛋餅	洋蔥、雞蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.8	571.5
	3/11	三	女宿	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
	3/12	四	男宿	小籠包	茶葉蛋(未剝殼)	薏仁漿	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
	3/13	五	女宿	卡啦雞腿堡	雞蛋	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	3/14	六	男宿+女宿	蘿蔔糕	荷包蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
6	3/16	一	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	3/17	二	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	3/18	三	女宿	香雞蛋堡	小黃瓜	豆漿	4.3	1.8	0.1	0	0	2	534.5
	3/19	四	男宿	香雞蛋堡	小黃瓜	豆漿	4.3	1.8	0.1	0	0	2	534.5
	3/20	五	女宿	培根法式吐司	雞蛋	紅茶	4.2	2.4	0	1	0	1.7	649.5
	3/22	日	男宿+女宿	鍋貼	荷包蛋	蜜豆奶TQF	4.2	1.5	0	0	0	2.3	534
7	3/23	一	女宿	饅頭夾肉	小黃瓜	紅茶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
	3/24	二	男宿	饅頭夾肉	小黃瓜	紅茶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
	3/25 第一次定期評量	三	女宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	麥茶/盒裝鮮奶	4.6	1.2	0.1	0	0	1.7	506
	3/26 第一次定期評量	四	男宿	飯糰	滷蛋一顆(切半包進飯糰)	麥茶	4.6	1.2	0.1	0	0	1.7	506
	3/27 第一次定期評量	五	女宿	肉包	茶葉蛋(未剝殼)	豆漿	4.5	0.5	0	0	0	2	487.5
	3/29	日	男宿+女宿	泡菜炸拉雞刈包	茶葉蛋(未剝殼)	保久乳	4.5	2.2	0.2	0	0	2.6	614
8	3/30	一	女宿	鐵板烏龍麵	荷包蛋	紅茶	4.5	2	0	0	0	1.8	540
	3/31	二	男宿	鐵板烏龍麵	荷包蛋	紅茶	4.5	2	0	0	0	1.8	540

※青春期營養(13-18歲)：早餐熱量建議量為400-650大卡

115年2-3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
3	2/23	一	男宿	里肌三明治、手撕包+雞塊*2、水晶蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	2/24	二	女宿	里肌三明治、手撕包+雞塊*2、水晶蛋糕	麥芽牛乳
	2/25	三	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	盒裝鮮奶
	2/26	四	女宿	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	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
4	3/2	一	男宿	卡啦三明治、奶酥厚片+小雞塊*2、藍莓貝果	黑芝麻牛乳
	3/3	二	女宿	卡啦三明治、奶酥厚片+小雞塊*2、藍莓貝果	黑芝麻牛乳
	3/4	三	男宿	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
	3/5	四	女宿	紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、菠蘿布丁、巧克力吐司蛋糕	原味保久乳(校園食品標章)
	3/6	五	男宿	漢堡、日式三明治*2+小三角薯餅*1、起酥泡芙*2+小餐包(鹹)*1	原味保久乳
	3/7	六	男宿+女宿	大亨堡、起司蛋吐司	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
5	3/9	一	男宿	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)
	3/10	二	女宿	燒肉三明治、芋頭堅果吐司、大蒜肉鬆麵包	巧克力牛乳
	3/11	三	男宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	3/12	四	女宿	漢堡、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	3/13	五	男宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、丹麥紅豆麵包	麥芽牛乳
	3/15	日	男宿+女宿	豬肉蛋漢堡、燒肉三明治	豆漿(台灣優良食品TQF)
6	3/16	一	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)
	3/17	二	女宿	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)
	3/18	三	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	盒裝鮮奶
	3/19	四	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	原味保久乳(校園食品標章)
	3/20	五	男宿	法式鱈魚焗烤、芋泥肉鬆麵包、水晶蛋糕	原味保久乳
	3/21	六	男宿+女宿	漢堡、水晶蛋糕	黑芝麻牛乳
7	3/23	一	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)
	3/24	二	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)
	3/25 第一次定期評量	三	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	盒裝鮮奶
	3/26 第一次定期評量	四	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	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
	3/27 第一次定期評量	五	男宿	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)
	3/29	日	男宿+女宿	燒肉三明治、芋頭堅果吐司	原味保久乳
8	3/30	一	男宿	漢堡、菠蘿布丁、草莓吐司蛋糕	巧克力牛乳(台灣優良食品TQF)
	3/31	二	女宿	漢堡、菠蘿布丁、草莓吐司蛋糕	巧克力牛乳

P. S 星期日中西式輪流