

115年5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
13	5/4	一	女宿	玉米燻雞蔥抓餅	雞蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	5/5 第二次定期評量	二	男宿	玉米燻雞蔥抓餅	雞蛋	紅茶	4.2	1.5	0	0	0	2.2	526.5
	5/6 第二次定期評量	三	女宿	饅頭夾肉	小黃瓜	豆漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
	5/7 第二次定期評量	四	男宿	饅頭夾肉	小黃瓜	豆漿	4.2	1.5	0.1	0	0	2.3	536.5
	5/8	五	女宿	湯麵	滷蛋、貢丸、青菜	-	4.3	1.5	0.1	0	0	1.5	483.5
	5/10	日	女宿+男宿	培根法式吐司	雞蛋	保久乳	4.2	1.5	0.1	1	0	2.2	649
14	5/11	一	女宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	麥茶	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5
	5/12	二	男宿	蕃茄肉醬義大利麵	荷包蛋	麥茶	4.4	1.5	0	0	0	2.6	570.5
	5/13	三	女宿	卡啦雞腿堡	雞蛋、小黃瓜	紅茶/盒裝鮮奶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	5/14	四	男宿	卡啦雞腿堡	雞蛋、小黃瓜	紅茶	4.5	2.5	0	0	0	2.8	637.5
	5/15	五	女宿	米糕	水煮蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	1.2	0	0	0	2.5	549.5
	★5/16國中會考★	六	女宿+男宿	肉包*1+菜包*1	茶葉蛋(未剝殼)	麥茶	4.4	0.1	0	0	0	2	462.5
15	5/18	一	女宿	飯糰	滷蛋(包進飯糰)	牛乳奶茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566
	5/19	二	男宿	飯糰	滷蛋(包進飯糰)	牛乳奶茶	4.6	1.2	0.1	0.5	0	1.7	566
	5/20	三	女宿	火腿玉米蛋餅	雞蛋	薏仁漿/盒裝鮮奶	4.2	1.5	0	0	0	2.7	564
	5/21	四	男宿	火腿玉米蛋餅	雞蛋	薏仁漿	4.2	1.5	0	0	0	2.7	564
	5/22	五	女宿	洋蔥豬柳蛋堡	雞蛋、小黃瓜	麥茶	4.3	1.8	0.1	0	0	2	534.5
	5/24	日	女宿+男宿	鍋貼	荷包蛋	紅茶	4.2	2	0	0	0	2.3	556.5
16	5/25	一	女宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	5/26	二	男宿	鍋燒雞絲	滷蛋、青菜	-	4.4	2.1	0.1	0	0	1.4	510
	5/27	三	女宿	培根蛋刈包	荷包蛋、小黃瓜	紅茶/盒裝鮮奶	4.5	2.3	0.1	0	0	2.6	616
	5/28	四	男宿	培根蛋刈包	荷包蛋、小黃瓜	紅茶	4.5	2.3	0.1	0	0	2.6	616
	5/29	五	女宿	水餃	荷包蛋	麥茶	4.3	0.8	0	1	0	2.4	637
	5/30	六	女宿+男宿	蘿蔔糕	荷包蛋	麥茶	4.2	1.8	0	0	0	2.3	547.5

※青春期營養(13-18歲)：早餐熱量建議量為400~650大卡

115年5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
13	5/4	一	男宿	里肌三明治、牛角麵包夾小黃瓜夾起司*1+巧克力大理石*2、紅豆抹茶起司麵包	原味保久乳
	5/5 第二次定期評量	二	女宿	里肌三明治、牛角麵包夾小黃瓜夾起司*1+巧克力大理石*2、紅豆抹茶起司麵包	原味保久乳
	5/6 第二次定期評量	三	男宿	漢堡、手撕包+雞塊*2、水晶蛋糕	盒裝鮮奶
	5/7 第二次定期評量	四	女宿	漢堡、手撕包+雞塊*2、水晶蛋糕	黑芝麻牛乳
	5/8	五	男宿	卡啦三明治、巧克力厚片+小雞塊*2、藍莓貝果	黑芝麻牛乳
	5/9	六	男宿+女宿	大亨堡、大菠蘿肉鬆麵包	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
14	5/11	一	男宿	日式三明治*2+小三角薯餅*1、紅豆堅果吐司、蒜香肉鬆麵包	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	5/12	二	女宿	日式三明治*2+小三角薯餅*1、紅豆堅果吐司、蒜香肉鬆麵包	麥芽牛乳
	5/13	三	男宿	鮭魚焗烤土司、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	5/14	四	女宿	鮭魚焗烤土司、起酥蜂蜜蛋糕*2+雞塊*1、巧克力乳酪蛋糕	巧克力牛乳(台灣優良食品TQF)
	5/15	五	男宿	手撕包+熱狗捲、香蒜羅宋+乳酪酥、花生顆粒厚片+牛角麵包*1	巧克力牛乳
	★5/17國中會考★	日	男宿+女宿	燒肉三明治、吐司+蛋+乾豬肉絲	原味保久乳
15	5/18	一	男宿	漢堡、紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	5/19	二	女宿	漢堡、紫米桂圓*2+小三角薯餅*1、巧克力吐司蛋糕	麥芽牛乳
	5/20	三	男宿	卡啦三明治、法式鮭魚焗烤、可頌夾心+花生顆粒餐包	盒裝鮮奶
	5/21	四	女宿	卡啦三明治、法式鮭魚焗烤、可頌夾心+花生顆粒餐包	黑芝麻牛乳
	5/22	五	男宿	小漢堡*1+黑眼豆豆*2、巧克力厚片+小雞塊*2、丹麥紅豆麵包	黑芝麻牛乳
	5/23	六	男宿+女宿	蒜香肉鬆麵包、水晶蛋糕	蜜豆奶(台灣優良食品TQF)
16	5/25	一	男宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+奶酥厚片	巧克力牛乳(台灣優良食品TQF)
	5/26	二	女宿	燻雞三明治、小漢堡+黑眼豆豆、牛角麵包+奶酥厚片	巧克力牛乳
	5/27	三	男宿	卡啦雞漢堡、大菠蘿肉鬆麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕	盒裝鮮奶
	5/28	四	女宿	卡啦雞漢堡、大菠蘿肉鬆麵包、小餐包(鹹)+輕乳酪蛋糕	麥芽牛乳(台灣優良食品TQF)
	5/29	五	男宿	日式三明治*2+小三角薯餅*1、紅豆堅果吐司、蒜香肉鬆麵包	麥芽牛乳
	5/31	日	男宿+女宿	手撕包+熱狗捲、丹麥網狀藍莓蛋糕	原味保久乳

P.S.星期日中西式輪流