



上將食品

明倫高中素食111年11月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用*
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：葉筱蓁(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	水果	肉品	蔬菜	油類	熱量
1	二	白飯 白米	杏片 腐乳豆腸 豆腸、蘿蔔、杏仁片-煮	豆干炒豆苗 豆干、豆苗、蔬菜-炒	蔬燒白菜 大白菜、木耳、蔬菜-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	炒海帶根 海帶根、蘿蔔-煮	青菜 洋芋、鮮菇、薏仁		6.5	2.4	2.4	2.5	808
2	三	糙米飯 白米、糙米	滷豆包 豆包-滷	三杯凍腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮	彩燴鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	炒萵苣 萵苣-炒	青菜 玉米、紫菜、蔬菜	水果	6.6	2.3	2.3	2.6	809
3	四	玉米鮮蔬炒飯 白米、玉米、蔬菜	醬淋素排 素排-燒	彩蔬竹捲 腐竹捲、木耳、彩椒-燒	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	清炒蕪菁 結頭菜、香菇、蔬菜-炒	蒸餃 素水餃 X1-蒸	青菜 高麗菜、豆皮、蔬菜		6.9	2.3	2.2	2.8	837
4	五	芝麻飯 白米、芝麻	洋芋烤麩 烤麩、洋芋、毛豆-燒	沙茶豆雞片 豆雞片、芹菜、蔬菜-煮	鮮菇竹筍 竹筍、鮮菇-炒	素蠔芥藍 芥藍菜-炒	滷海帶片 海帶片 X1-滷	青菜 金針花、木耳、蔬菜	豆奶	6.7	2.3	2.2	2.8	823
7	一	白飯 白米	泡菜豆皮 豆皮、大白菜、蘿蔔-煮	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-煮	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蘿蔔-煮	雲耳莧菜 莧菜、木耳、蔬菜-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑-燒	青菜 番茄、高麗菜、蔬菜	水果	6.9	2.2	2.3	2.6	823
8	二	茄汁 義大利麵 麵、番茄、玉米	燒素魚排 素魚排-燒	芹炒干片 豆干、芹菜、木耳-炒	雙色花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	烤薯餅 洋芋薯餅 X3-烤	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	青菜 木瓜、鮮菇、枸杞		6.7	2.3	2.2	2.6	814
9	三	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	紅燒骰子腐 油豆腐、毛豆-燒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	炸馬蹄條 馬蹄條 X1-炸	番薯葉 地瓜葉、鮮菇-炒	青菜 竹筍、金針菇	水果	6.6	2.4	2.3	2.7	821
10	四	雜糧飯 白米、雜糧米	糖醋素雞丁 素雞丁、鳳梨、彩椒-燒	什錦滷味 1/4 豆干、蘿蔔、海結-滷	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	素燒紫茄 茄子、九層塔-煮	腰果 鮮蔬彩丁 結頭菜、蔬菜、腰果-煮	青菜 豆腐、蘿蔔、海芽		6.5	2.3	2.4	2.5	800
11	五	紫米飯 白米、紫米	大溪黑干 大溪黑干-滷	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	脆炒芽菜 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	窯烤地瓜 地瓜條 X1-烤	炒空心菜 空心菜-炒	青菜 蘿蔔、鮮菇、芹菜	鮮奶	6.7	2.2	2.2	2.5	802
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	葵花子 蜜汁豆干 四方干、蔬菜、葵花子-燒	雙冬烤麩 香菇、竹筍、烤麩-燒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	蘿蔔關東煮 蘿蔔、筍片、蔬菜-煮	醬燒苦瓜 苦瓜-燒	青菜 豆腐、玉米	水果	6.7	2.3	2.2	2.5	809
15	二	白飯 白米	紅燒獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	菇炒結菜 結頭菜、鮑菇、蘿蔔-炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	炒芥藍菜 芥藍菜、木耳-炒	青菜 番茄、蘿蔔、腐皮		6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	三	古早味油飯 糯米、白米、香菇、蔬菜	素蠔豆包 豆包、青豆-煮	爆炒干絲 黃干絲、蔬菜、木耳-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	油麥菜 油麥菜、蘿蔔-炒	烤地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	青菜 豆腐、筍、蔬菜	水果	6.7	2.3	2.2	2.7	818
17	四	藜麥飯 白米、藜麥	炸蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸	番茄豆腐 豆腐、番茄-煮	時蔬鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、金針菇-煮	椒香銀芽 豆芽、時蔬-炒	雲耳花椰 花椰菜、木耳-煮	青菜 冬瓜、鮮菇、薏仁		6.6	2.3	2.4	2.8	821
18	五	五穀飯 白米、五穀米	糖醋三角腐 三角油腐、彩椒-燒	炸醬干丁 豆干丁、玉米、鮮菇-煮	枸杞條豆 條豆、枸杞-炒	清炒菠菜 菠菜、木耳-炒	蒟蒻素小卷 素小卷、芹菜-煮	青菜 豆腐、紫菜	保久乳	6.5	2.2	2.3	2.6	795
21	一	蔬炒 烏龍麵 小烏龍麵、蔬菜	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	醬燒凍腐 凍豆腐、青豆、蔬菜-煮	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	青菜 鮮瓜、薑絲	水果	6.6	2.3	2.3	2.7	814
22	二	小米飯 白米、小米	宮保豆包 豆包、蔬菜、花生-燒	滷味什錦 豆干、麵輪、海結-滷	炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮	五味醬紫茄 茄子段-燒	青菜 豆腐、鮮菇、蔬菜		6.7	2.2	2.3	2.8	818
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	滷大四角 四角豆腐-滷	芹炒素肚條 素肚條、芹菜-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇-煮	蜜芋頭 芋頭-燒	紅絲刈菜 刈菜、菇類、蘿蔔-炒	青菜 南瓜、玉米、蔬菜	水果	6.7	2.2	2.3	2.5	804
24	四	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔-煮	青椒炒干片 豆干、青椒-炒	脆炒芽菜 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	雙色炒豆薯 豆薯、蘿蔔、鮮菇-炒	芝麻條豆 條豆、金針菇、芝麻-炒	青菜 結頭菜、蔬菜		6.8	2.2	2.3	2.5	811
25	五	紅藜飯 白米、紅藜	牛蒡排 牛蒡排-燒	木須炒筍 竹筍、木耳-煮	田園寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	蓮藕素肉片 蓮藕、素肉、蔬菜-燒	麻香皇宮菜 皇宮菜、蔬菜-炒	青菜 洋芋、鮮菇	優酪乳	6.7	2.2	2.4	2.6	811
28	一	白飯 白米	毛豆烤麩 烤麩、木耳、毛豆-煮	瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮮菇-煮	素蟬白菜 大白菜、素蟬絲、蘿蔔-煮	豆醬海帶根 海帶根、蔬菜-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	青菜 金針花、筍片	水果	6.8	2.3	2.2	2.5	816
29	二	地瓜飯 白米、地瓜	腰果豆雞 豆雞片、彩椒、腰果-炒	紅燒豆皮 豆皮、蘿蔔-炒	芹炒素甜條 素甜不辣條、芹菜-炒	金菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	韓式黃芽 黃豆芽、木耳、海芽-炒	青菜 冬瓜、蔬菜		6.5	2.3	2.4	2.5	800
30	三	白飯 白米	梅菜素五花 素五花肉、梅乾菜、筍茸-煮	茄汁豆包 豆包、番茄、玉米-煮	鮑菇蘿蔔 雙色蘿蔔、鮑菇-煮	青豆南瓜 南瓜、青豆-蒸	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	青菜 榨菜、冬粉、木耳	水果	6.6	2.3	2.3	2.5	805

★我的餐盤聰明吃★

同學們正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養，適當的熱量攝取才能夠維持健康原動力哦！

男生、女生要吃多少？

年齡（歲） 生活活動強度	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量（大卡）	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀雜糧類（碗）	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製*（碗）	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
其他*（碗）	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚蛋肉類（份）	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
乳品類（杯）	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類（份）	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類（份）	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類（份）	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類（茶匙）	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類（份）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

（出自：衛生福利部國民健康署）

比例怎麼分配呢？

我的餐盤是將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。

建議不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

要吃什麼種類食物呢？

想要吃得均衡健康，
6大類食物要先分對！
建議每天都要均衡攝取
到6大類食物：

- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類
- 蔬菜類
- 水果類
- 乳品類
- 堅果種子類



※小叮嚀：吃得多、吃得飽不等於吃得好哦！

上將食品