



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 * 本菜单含有芒果、花生、堅果類、芝麻、全穀質穀物、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：栗筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	五穀根莖	肉豆蔻	蔬菜	油脂	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	洋芋薏仁湯 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	紫菜湯 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, 絲豆-炸	清炒蕪菁 結頭菜, 香菇, 蔬菜-炒	蒸餃 素水餃 XI-蒸	素肉骨茶湯 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	素蠣芥藍 芥藍菜-炒	滷海帶片 海帶片 XI-滷	金針湯 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, 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	羅宋湯 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	烤薯瓣 洋芋薯瓣 XI-烤	芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻-炒	青瓜鮮菇湯 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	紅燒鰱子腐 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 XI-炸	番薯葉 地瓜葉, 鮮菇-炒	竹筍湯 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	味噌海芽湯 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 XI-烤	炒空心菜 空心菜-炒	芹珠蘿蔔湯 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, 茄子片, 蔬菜-煮	醬燒苦瓜 苦瓜-燒	玉米豆腐湯 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	紅燒腐皮湯 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	素蠣豆包 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 XI-烤	酸辣湯 豆腐, 筒, 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	冬瓜薏仁湯 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	紫菜豆腐湯 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 XI-蒸	鮮瓜湯 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 XI-炸	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	五味醬紫茄 茄子段-燒	味噌湯 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	南瓜濃湯 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	結菜湯 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	鮮菇洋芋湯 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	素蠔白菜 大白菜, 素蠔絲, 蘿蔔-煮	豆醬海帶根 海帶根, 蔬菜-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 XI-煎	金針筍片湯 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	冬瓜蔬菜湯 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, 箬筍-煮	茄汁豆包 豆包, 番茄, 玉米-煮	鮑姑蘿蔔 雙色蘿蔔, 鮑菇-煮	青豆南瓜 南瓜, 青豆-蒸	枸杞波菜 波菜, 枸杞-炒	榨菜粉絲湯 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）	13-15歲						16-18歲					
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
性別												
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。

要吃什麼種類的食物呢？

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