



上將食品 111年11月



明倫高中

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com ◎營養師：葉筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜		副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	海產	熱量
1	二	白飯 白米	腐乳燒雞 雞肉、蘿蔔-燒	蜜汁甜不辣 X1 甜不辣片 X1-燒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	綠豆湯 綠豆、麥片		6.5	2.5	2.3	2.4	808
2	三	糙米飯 白米、糙米	墨西哥燉肉 豬肉、鮑菇、蔬菜-煮	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	木耳竹筍 竹筍、木耳、蔬菜-燒	赤肉羹 大白菜、肉絲、香菇、蔬菜	水果	6.5	2.6	2.1	2.6	820
3	四	白飯 白米	香酥雞排 X1 雞排-炸	什錦燴肉片 蘿蔔、海帶結、豬肉片-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-煮	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、蔬菜、湯排		6.7	2.4	2.3	2.3	810
4	五	香鬆肉蓉拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、香鬆	照燒豬排 X1 豬排-燒	肉茸蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸	清炒高麗 高麗菜、木耳、蘿蔔-炒	金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜	豆奶	6.5	2.4	2.3	2.4	801
7	一	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉 X3-炸	卡非醬起司燒 起司燒、洋芋、蘿蔔-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜、粉絲、蘿蔔-煮	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜、湯排	水果	6.7	2.4	2.4	2.5	822
8	二	薏仁飯 白米、薏仁	●甘味蘿蔔豬 豬肉、蘿蔔、花生-煮	蔥燒骰子腐 油豆腐、蔬菜、青蔥-燒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干		6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	三	麥片飯 白米、麥片	冰糖雞翅 X1 雞翅-燉	肉燥干丁炸醬 豆干丁、絞肉、鮮菇、蘿蔔-炒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	◎玉米濃湯 玉米、雞蛋、蘿蔔	水果	6.7	2.5	2	2.6	824
10	四	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨、洋蔥-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、蘿蔔、青豆-炒	海根干絲 海帶根、干絲、蘿蔔-炒	包心圓甜湯 包心圓、豆類		6.7	2.5	2.1	2.5	822
11	五	◎白醬田園義大利麵 麵、洋芋、洋蔥、絞肉、蔬菜	烤雞排 X1 雞排-烤	炸薯球 X4 薯球 X4-炸	白菜滷 大白菜、油片、鮮菇-煮	青瓜排骨湯 青木瓜、金針菇、湯排、枸杞	鮮奶	6.8	2.4	2.4	2.3	820
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	●壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇、芝麻-燒	鴿蛋佛跳牆 竹筍、鳥蛋、油片、芋頭-煮	▲蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、蔬菜-炒	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815
15	二	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排-蒸	沙嗲肉醬 豬絞肉、洋芋、青豆-煮	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	羅宋湯 番茄、大白菜、蔬菜		6.6	2.6	2.3	2.4	823
16	三	白飯 白米	義式燉豬 豬肉、番茄、洋蔥、義式香料-煮	炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條 X5-炸	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐、雞蛋、木耳、筍絲	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
17	四	藜麥飯 白米、藜麥	蜜汁燒雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-燒	春川年糕炒肉 年糕、豬肉、蔬菜、起司粉-燒	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮	黑糖芋圓 地瓜圓、芋圓		6.6	2.5	2.3	2.4	815
18	五	栗香古早味油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、蔬菜、栗子	醍醐豬排 X1 豬排-燉	骰子魚塊 X2 魚塊 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	藥膳雞湯 洋芋、雞肉、當歸	保久乳	6.7	2.5	2.2	2.3	815
21	一	白飯 白米	蔥油淋雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	高麗炒肉絲 高麗菜、蔬菜、肉絲-炒	豆皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	6.9	2.4	2.2	2.3	822
22	二	小米飯 白米、小米	◎奶香洋芋豬 豬肉、洋芋、青豆-煮	豆干燒雞 雞肉、四方干、蔬菜-燉	香鬆豆薯 豆薯、蘿蔔、鮮菇、香鬆-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、蔬菜		6.8	2.5	1.9	2.3	815
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	炸雞排 X1 雞排-炸	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、毛豆-燒	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、木耳-炒	◎西式濃湯 南瓜、玉米、雞蛋、蔬菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
24	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	酸甜醬雞肉丸 X1 雞肉丸、彩椒、玉米-煮	蒜香條豆 條豆、蔬菜、蒜-炒	粉圓仙草 仙草、花豆、粉圓		6.7	2.6	2.2	2.3	823
25	五	匈牙利肉醬螺旋麵 麵、洋蔥、絞肉、蔬菜、匈牙利紅椒粉	炸雞翅 X1 雞翅-炸	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤/蒸	塔香海草 海草、蘿蔔、九層塔-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	優酪乳	6.5	2.4	2.2	2.5	803
28	一	白飯 白米	沙茶燒豬 豬肉、洋蔥-燒	芹香虱目魚羹 虱目魚羹、芹菜、木耳-炒	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	玉米豆腐湯 玉米、豆腐、蔬菜	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	808
29	二	地瓜飯 白米、地瓜	和風雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆-煮	瓜仔開胃肉燥 豆干、絞肉、冬瓜、脆瓜、香菇-煮	蒜香高麗菜 高麗菜、木耳、蒜-炒	四喜甜湯 紫米、綠豆、麥片、花豆		6.5	2.5	2.3	2.3	804
30	三	白飯 白米	香酥魚排 X1 魚排-炸	金沙油腐雞 雞肉、油豆腐、鹹蛋、蘿蔔、青蔥-燒	●柴魚蘿蔔 雙色蘿蔔、鮑菇、花生-煮	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、金針菇	水果	6.7	2.4	2	2.6	816

*公司全面使用非基改玉米及豆製品 *菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適合其過敏體質者食用* ●：芝麻、花生等堅果種子 ▲：蝦類及其製品 ◎：奶製品

主要種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品	生鮮食材	調理加工品	油炸品	甜湯
0 次	3 次	21 次	13 次	28 次	6 次	22 次	0 次	9 次	5 次

★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 性別	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
熱量（大卡）	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
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