



上將 食品 112年1+2月



明倫高中

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

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	公尺 每份	豆內 蛋白	蔬菜	油脂	熱量	
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	菠蘿咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、彩椒-燒	★炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	紅豆湯 紅豆、麥片	6.5	2.4	2.2	2.3	794	
4	三	白飯 白米	●杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	開陽結菜 結頭菜、鮑菇、蝦米-煮	西式濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	6.7	2.6	2	2.7	836	
5	四	白飯 白米	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	蔥香雞丁 雞肉、百頁豆腐、洋蔥、蘿蔔-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	6.8	2.3	2.3	2.5	819	
6	五	番茄 肉醬螺旋麵 麵、番茄、絞肉、玉米、蔬菜	冰糖雞翅 X1 雞翅-滷	鹹豬肉花椰 花椰菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	★炸薯條 X4 薯條 X4-炸	金針排骨湯 湯排、金針花、蔬菜	鮮乳	6.7	2.3	2.3	2.4	807

【遠距教學不供餐】

9	一	糙米飯 白米、糙米	三杯燒肉 豬肉、鮑菇、蔬菜、九層塔-煮	★炸鹹酥雞 X3 雞肉 X3-炸	熱炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	青菜	青蔥蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、青蔥	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806
10	二	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排-烤	味噌福州丸 X1 福州丸、玉米、青豆-煮	豆皮鮮瓜 鮮瓜、豆皮、木耳-煮	青菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果	6.6	2.4	2.3	2.3	803
11	三	紫米飯 白米、紫米	醃翻滷肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-滷	鮮肉燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	青菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	水果	6.8	2.5	2.1	2.7	838
12	四	薏仁飯 白米、薏仁	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	★炸可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	菇絲條豆 條豆、鮮菇-炒	青菜	薑絲紫菜湯 豆腐、紫菜、薑	水果	6.9	2.4	2.2	2.4	826
13	五	古早味 香菇油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	壽喜醬豬排 X1 豬排-燒	●芝香雞肉串 X1 雞肉、芝麻-烤	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒	青菜	韓式蔴雞湯 高麗菜、雞肉、紅棗、筍鬚	優酪乳	6.8	2.4	2.3	2.4	822
16	一	●芝麻飯 白米、芝麻	紅燒鮮魚 魚肉、洋芋、毛豆-燒	塔香花枝揚 花枝揚、花椰菜、九層塔-煮	海帶彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蘿蔔、肉絲	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
17	二	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥、青蔥-燒	黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	白菜滷 大白菜、芋頭、蔬菜-滷	青菜	◎奶茶西米露 西谷米、紅茶包、奶粉	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
18	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	★炸雞翅 X1 三節雞翅-炸	南瓜燒肉片 南瓜、肉片、蘿蔔-燒	玉米條豆 條豆、玉米粒-炒	青菜	廣東粥 白米、絞肉、香菇、蔬菜、雞蛋	水果	6.9	2.5	2.1	2.5	836
2/13	一	白飯 白米	義式燉豬 豬肉、鮑菇、番茄、義式香料-燒	卡非洋芋肉醬 洋芋、洋蔥、絞肉、青豆-煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	青菜	柴魚味噌湯 海芽、豆腐、柴魚片、味噌	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	★炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	和風白玉豬 蘿蔔、油片、豬肉、蔬菜-燒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、蔬菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
15	三	白飯 白米	蒜味豬肉 豬肉、洋芋、蒜-煮	鮮肉珍珠丸 X2 珍珠丸 X2-蒸	蝦皮結頭 結頭菜、蘿蔔、蝦皮-煮	青菜	香菇赤肉羹 豆腐、肉絲、香菇、竹筍	水果	6.5	2.6	2	2.6	817
16	四	白飯 白米	●芝麻照燒雞 雞肉、蘿蔔、彩椒、芝麻-燒	香干燒豬 豆干、豬肉、毛豆-燒	奶香白菜 大白菜、木耳、蔬菜-燒	青菜	QQ燒仙草 QQ圓、豆類、仙草汁	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	五	海苔 日式燒肉拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、海苔絲	●香酥 炸豬排 X1 豬排-炸	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、鮑菇、紅棗-煮	雲耳花椰 花椰菜、木耳-炒	青菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	豆奶	6.6	2.4	2.2	2.3	801

【遠距教學不供餐】

20	一	地瓜飯 白米、地瓜	★炸海鮮排 X1 海鮮花枝排-炸	肉絲炒干片 豆干片、肉絲、魷魚、芹菜-炒	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	青菜	薏仁排骨湯 冬瓜、湯排、小薏仁	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
21	二	白飯 白米	咖哩燉豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-燉	肉燥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆-燒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	青菜	芋圓甜湯 芋圓、豆類	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
22	三	●芝麻飯 白米、芝麻	烤棒棒腿 X2 翅小腿 X2-烤	白菜獅子頭 X1 大白菜、獅子頭、蔬菜-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜、雞蛋	水果	6.6	2.6	2	2.6	824
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	冬瓜煨肉 豬肉、冬瓜、麵糊-煮	韓式年糕雞 雞肉、年糕、豆皮、蔬菜-煮	蠔香海茸 海茸、蘿蔔、薑-炒	青菜	小魚味噌湯 豆腐、海芽、小魚干	水果	6.8	2.3	2.1	2.4	809
24	五	◎白醬 菇菇筆管麵 筆管麵、鮮菇、絞肉、蔬菜	★炸雞排 X1 雞排-炸	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	鰹魚蘿蔔 蘿蔔、鮮菇、木耳、青豆-煮	青菜	金針肉絲湯 金針花、肉絲、蔬菜	保久乳	6.9	2.4	2	2.5	826

*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	2 次	25 次	18 次	40 次	6 次	24 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）	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