



上將食品 112年1+2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	水果	豆漿	茶	咖啡	熱飲				
3	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>		菠蘿咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 彩椒-燒</small>		★炸麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>		蒜香高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蒜-炒</small>		青菜	紅豆湯 <small>紅豆, 麥片</small>			6.5	2.4	2.2	2.3	794	
4	三	白飯 <small>白米</small>		●杏片地瓜雞 <small>雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒</small>		烤豬肉條 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>		開陽結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蝦米-煮</small>		青菜	西式濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔, 雞蛋</small>		水果	6.7	2.6	2	2.7	836	
5	四	白飯 <small>白米</small>		雙芋燒豬 <small>豬肉, 洋芋, 芋頭-燒</small>		蔥香雞丁 <small>雞肉, 百頁豆腐, 洋蔥, 蘿蔔-煮</small>		針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>		青菜	海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>			6.8	2.3	2.3	2.5	819	
6	五	番茄肉醬螺旋麵 <small>麵, 番茄, 絞肉, 玉米, 蔬菜</small>		冰糖雞翅 X1 <small>雞翅-滷</small>		鹹豬肉花椰 <small>花椰菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒</small>		★炸薯條 X4 <small>薯條 X4-炸</small>		青菜	金針排骨湯 <small>湯排, 金針花, 蔬菜</small>		鮮乳	6.7	2.3	2.3	2.4	807	
7	六	【遠距教學不供餐】																	
9	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>		三杯燒肉 <small>豬肉, 鮑菇, 蔬菜, 九層塔-煮</small>		★炸鹹酥雞 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>		熱炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>		青菜	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋, 蘿蔔, 青蔥</small>		水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
10	二	白飯 <small>白米</small>		烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>		味噌福州丸 X1 <small>福州丸, 玉米, 青豆-煮</small>		豆皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 木耳-煮</small>		青菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆, 地瓜</small>			6.6	2.4	2.3	2.3	803	
11	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>		醍醐滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 青蔥-滷</small>		鮮肉燒賣 X2 <small>燒賣 X2-蒸</small>		紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>		青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 蔬菜, 雞蛋</small>		水果	6.8	2.5	2.1	2.7	838	
12	四	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>		椰香咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>		★炸可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>		菇絲條豆 <small>條豆, 鮮菇-炒</small>		青菜	薑絲紫菜湯 <small>豆腐, 紫菜, 薑</small>			6.9	2.4	2.2	2.4	826	
13	五	古早味香菇油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳</small>		壽喜醬豬排 X1 <small>豬排-燒</small>		●芝香雞肉串 X1 <small>雞肉, 芝麻-烤</small>		韭香銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒</small>		青菜	韓式蔘雞湯 <small>高麗菜, 雞肉, 紅棗, 蔘鬚</small>		優酪乳	6.8	2.4	2.3	2.4	822	
16	一	●芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>		紅燒鮮魚 <small>魚肉, 洋芋, 毛豆-燒</small>		塔香花枝揚 <small>花枝揚, 花椰菜, 九層塔-煮</small>		海帶彩絲 <small>海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒</small>		青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 蘿蔔, 肉絲</small>		水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805	
17	二	白飯 <small>白米</small>		京醬豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 青蔥-燒</small>		黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1-燒</small>		白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蔬菜-滷</small>		青菜	◎奶茶西米露 <small>西谷米, 紅茶包, 奶粉</small>			6.5	2.5	2.2	2.5	810	
18	三	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>		★炸雞翅 X1 <small>三節雞翅-炸</small>		南瓜燒肉片 <small>南瓜, 肉片, 蘿蔔-燒</small>		玉米條豆 <small>條豆, 玉米粒-炒</small>		青菜	廣東粥 <small>白米, 絞肉, 香菇, 蔬菜, 雞蛋</small>		水果	6.9	2.5	2.1	2.5	836	
2/13	一	白飯 <small>白米</small>		義式燉豬 <small>豬肉, 鮑菇, 番茄, 義式香料-燒</small>		卡非洋芋肉醬 <small>洋芋, 洋蔥, 絞肉, 青豆-煮</small>		紅片高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>		青菜	柴魚味噌湯 <small>海芽, 豆腐, 柴魚片, 味噌</small>		水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815	
14	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>		★炸翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>		和風白玉豬 <small>蘿蔔, 油片, 豬肉, 蔬菜-燒</small>		塔香海根 <small>海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒</small>		青菜	羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 湯排, 蔬菜</small>			6.5	2.4	2.2	2.5	803	
15	三	白飯 <small>白米</small>		蒜味豬肉 <small>豬肉, 洋芋, 蒜-煮</small>		鮮肉珍珠丸 X2 <small>珍珠丸 X2-蒸</small>		蝦皮結頭 <small>結頭菜, 蘿蔔, 蝦皮-煮</small>		青菜	香菇赤肉羹 <small>豆腐, 肉絲, 香菇, 竹筍</small>		水果	6.5	2.6	2	2.6	817	
16	四	白飯 <small>白米</small>		●芝麻照燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 彩椒, 芝麻-燒</small>		香干燒豬 <small>豆干, 豬肉, 毛豆-燒</small>		奶香白菜 <small>大白菜, 木耳, 蔬菜-燒</small>		青菜	QQ 燒仙草 <small>QQ 圓, 豆類, 仙草汁</small>			6.7	2.4	2.2	2.4	812	
17	五	海苔日式燒肉拌飯 <small>白米, 玉米, 絞肉, 蔬菜, 海苔絲</small>		★香酥炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>		麻香凍腐雞 <small>雞肉, 凍豆腐, 鮑菇, 紅棗-煮</small>		雲耳花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small>		青菜	糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞</small>		豆奶	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
18	六	【遠距教學不供餐】																	
20	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>		★炸海鮮排 X1 <small>海鮮花枝排-炸</small>		肉絲炒干片 <small>豆干片, 肉絲, 魷魚, 芹菜-炒</small>		豆酥條豆 <small>條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒</small>		青菜	薏仁排骨湯 <small>冬瓜, 湯排, 小薏仁</small>		水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
21	二	白飯 <small>白米</small>		咖哩燉豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔-燉</small>		肉燥燒豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 毛豆-燒</small>		枸杞高麗 <small>高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒</small>		青菜	芋圓甜湯 <small>芋圓, 豆類</small>			6.7	2.5	2.1	2.3	813	
22	三	●芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>		烤棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>		白菜獅子頭 X1 <small>大白菜, 獅子頭, 蔬菜-煮</small>		雙色花椰 <small>雙色花椰菜, 蔬菜-炒</small>		青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 玉米, 蔬菜, 雞蛋</small>		水果	6.6	2.6	2	2.6	824	
23	四	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>		冬瓜煨肉 <small>豬肉, 冬瓜, 麵輪-煮</small>		韓式年糕雞 <small>雞肉, 年糕, 豆皮, 蔬菜-煮</small>		蠔香海茸 <small>海茸, 蘿蔔, 薑-炒</small>		青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 小魚干</small>			6.8	2.3	2.1	2.4	809	
24	五	◎白醬菇菇筆管麵 <small>筆管麵, 鮮菇, 絞肉, 蔬菜</small>		★炸雞排 X1 <small>雞排-炸</small>		叉燒肉條 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>		鯉魚蘿蔔 <small>蘿蔔, 鮮菇, 木耳, 青豆-煮</small>		青菜	金針肉絲湯 <small>金針花, 肉絲, 蔬菜</small>		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） 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