



上將 食品

明倫高中素食 112年1&2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、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：栗筱君(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜	副菜					湯	附餐	肉類 供餐量	青菜	油類	热量	
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	薑絲素肚 素肚、芹菜、薑-炒	鮮菇骰子腐 油豆腐、鮮菇、青豆-燒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-滷	珍珠丸 珍珠丸 XI-蒸	干絲水蓮 黃千絲、水蓮-炒	青菜	味噌湯 豆腐、蘿蔔		6.7	2.2	2.3	2.4	800
4	三	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-燒	海結燒麵輪 麵輪、海帶結、花生-油	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮	白果刈菜 刈菜、木耳、白果-煮	清炒條豆 條豆、彩椒-炒	青菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜	水果	6.5	2.3	2.4	2.5	800
5	四	茄汁螺旋麵 麵、番茄、蔬菜	芝麻素火腿 素火腿 XI2、芝麻-燒	椒香干片 豆干、青椒-炒	玉米可樂餅 玉米餅 XI-炸	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	醬燒紫茄 茄子、九層塔-燒	青菜	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜		6.9	2.3	2.2	2.6	828
6	五	小米飯 白米、小米	沙茶豆雞片 豆雞片、蘿蔔、小黃瓜-燒	家常豆腐 豆腐、青豆、玉米-燒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	鮮蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒	青菜	紫菜金針湯 金針花、紫菜	鮮乳	6.6	2.3	2.3	2.3	796
7	六														

【遠距教學不供餐】

9	一	糙米飯 白米、糙米	泡菜燒凍腐 凍豆腐、大白菜、鮮菇-燒	醬燒蘭花干 蘭花干-燒	雲耳條豆 條豆、木耳-炒	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉-燒	千絲炒豆苗 千絲、豆苗、蘿蔔-炒	青菜	薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁、鮑菇	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
10	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪	三杯素雞腿 素雞腿 XI-燒	雙椒炒豆皮 豆皮、彩椒-炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	玉米三色 玉米、洋芋、青豆	八角毛豆莢 毛豆莢-滷	青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	白飯 白米	酸菜大溪干 黑豆干、酸菜-煮	京醬麵腸 麵腸、芹菜-燒	腰果 脆薯什錦 豆薯、玉米、腰果-炒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	炸山藥捲 山藥捲 XI-炸	青菜	鮮姑結菜湯 結頭菜、鮮姑	水果	6.7	2.3	2.4	2.5	814
12	四	薏仁飯 白米、薏仁	和風百頁 百頁、蘿蔔、小黃瓜-燒	瓜仔干丁 豆干、鮮菇、冬瓜、脆瓜-煮	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	芝香牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	炒萵苣 萵苣、玉米-炒	青菜	海芽豆腐湯 豆腐、蘿蔔、海芽		6.6	2.4	2.2	2.4	805
13	五	麥片飯 白米、麥片	鳳梨烤麩 烤麩、彩椒、鳳梨-燒	雲耳三角腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	金菇彩絲 海帶絲、金針菇、蘿蔔-炒	蜜拌地瓜 地瓜、砂糖-燒	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞、薑絲	優酪乳	6.8	2.4	2.2	2.3	815
16	一	白飯 白米	咖哩丸子 素丸子、洋芋、蔬菜-煮	蜜汁四方干 四方干、蘿蔔-燒	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	青豆南瓜 南瓜、青豆-煮	菇炒黃芽 黃豆芽、鮮菇、木耳-炒	青菜	冬菜粉絲湯 冬菜、榨菜、冬粉	水果	6.6	2.4	2.4	2.3	806
17	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	素蠔豆包 豆包、毛豆-煮	蘿蔔燒油腐 油豆腐、蘿蔔、木耳-燒	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、條豆-炸	白菜滷 大白菜、蔬菜-油	彩椒龍鬚 龍鬚菜、彩椒-炒	青菜	黃瓜湯 大黃瓜、豆皮、薑絲		6.8	2.3	2.3	2.5	819
18	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	杏片素肉排 素肉排、杏仁-燒	鮮茄豆腐 豆腐、番茄-煮	芹香素小卷 素小卷、芹菜、蔬菜-煮	五味醬 茄子	精靈菇 冬瓜	青菜	薑絲刈菜湯 刈菜、鮮菇、薑絲	水果	6.7	2.4	2.3	2.2	806
2/13	一	白飯 白米	麻香豆雞片 豆雞片、鮑菇、紅棗-煮	醬燒豆皮 豆皮、蘿蔔、彩椒-燒	脆炒花椰 花椰菜、木耳-炒	韓式年糕 大白菜、蔬菜、年糕-煮	洋芋薯辦 薯辦 X3-烤	青菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
14	二	玉米炒飯 白米、玉米、蔬菜	海苔素魚排 素魚排 XI-燒	小瓜凍腐 凍豆腐、小黃瓜-燒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、木耳-煮	炸芝麻球 芝麻球 XI-炸	青菜	大滷湯 豆腐、筍、木耳、蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.5	798
15	三	白飯 白米	滷味四角腐 四角腐 XI-滷	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	素蟳條豆 條豆、素蟳絲-炒	玉米彩燴 玉米、蘿蔔、青豆-煮	紅絲芥藍 芥藍菜、蘿蔔-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、豆皮、芹菜	水果	6.5	2.4	2.4	2.3	799
16	四	糙米飯 白米、糙米	葵瓜子 豆腸、鳳梨、葵花子-煮	糖醋豆腸 豆腸、糖醋、豆花-煮	雪菜干丁 豆干、雪裡紅、蘿蔔-炒	什錦芽菜 豆芽菜、木耳、芹菜-炒	鹽水 毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜	素麵線羹 麵線、金針菇、蘿蔔		6.7	2.3	2	2.4	800
17	五	紅藜飯 白米、紅藜	紅燒油腐 油豆腐、毛豆-煮	洋芋燒素肉 洋芋、素肉、鮮菇-燒	金粒菠菜 菠菜、玉米-炒	梅汁苦瓜 苦瓜-煮	高麗粉絲 高麗菜、冬粉、木耳-炒	青菜	冬瓜湯 冬瓜、豆皮、枸杞	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 白米、地瓜	豉燒蘭花干 蘭花干、豆豉-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-煮	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	藕燒什錦 蘿蔔、蓮藕、毛豆-煮	素蠁刈菜 刈菜、素蠁絲、薑-煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、洋芋、素骨茶包	水果	6.7	2.4	2	2.2	798
21	二	白飯 白米	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-燉	豆干小炒 豆干、芹菜、木耳-炒	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	甘梅薯條 地瓜薯條 XI4、梅粉-烤	三杯海茸 海茸、彩椒-炒	青菜	鮮茄鮮蔬湯 番茄、白菜、芹菜		6.8	2.2	2.2	2.3	800
22	三	芝麻飯 白米、芝麻	香菇燜油腐 油豆腐、香菇、蔬菜-燒	豆醬腐竹捲 腐竹捲、小黃瓜-煮	炸香芋排 芋頭排 XI-炸	福菜脆筍 脆筍、福菜-炒	胡麻醬菠菜 菠菜、芝麻-炒	青菜	素丸結菜湯 結頭菜、素丸	水果	6.8	2.3	2.1	2.5	814
23	四	羅勒義大利麵 麵、蔬菜、鮮菇	素肉排 素肉排 XI-燒	腰果五香干 豆干、蘿蔔、腰果-滷	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	烤地瓜 地瓜-烤	雙色花椰 雙色花椰菜-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、蘿蔔、玉米		6.6	2.3	2.3	2.2	791
24	五	紫米飯 白米、紫米	紅燒豆腸 豆腸、洋芋-燒	茄汁豆皮 豆皮、番茄、青豆-煮	炒油麥菜 油麥菜-炒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-油	蒸餃 水餃 X2-蒸	青菜	筍片湯 筍片、蘿蔔、金針菇	保久乳	6.7	2.3	2	2.5	804

★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	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、蕷薯等。「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