



# 上將食品

# 明倫高中素食112年4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\* \*本菜單含有芒果、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：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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
6	四	白飯 白米	素雞腿 素雞腿 X1-燒	番茄豆腐 豆腐、番茄-燒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	金菇白菜 大白菜、金針菇-煮	炸香芋排 芋頭切片 X1-炸	青菜 結菜湯 結頭菜、芹菜		6.7	2.3	2.3	2.6	816
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	杏片 玉米干丁 豆干、玉米、杏仁片-煮	醬燒麵輪 麵輪、蘿蔔-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	豆皮燒瓜 鮮瓜、鮑菇、豆皮-燒	塔香紫茄 茄子、九層塔-燒	青菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽		6.6	2.3	2.3	2.3	796
10	一	五穀飯 白米、五穀米	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	紅燒三角腐 三角油腐、蔬菜-燒	薑炒 地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	青菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜	水果	6.5	2.4	2.3	2.3	796
11	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	菇炒豆雞片 豆雞片、鮑菇、蔬菜-炒	芹炒海絲 海帶絲、蘿蔔、芹菜-炒	枸杞龍鬚 龍鬚菜、蔬菜、枸杞-炒	窯烤地瓜 地瓜 X1-烤	青菜 酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳、蔬菜		6.8	2.3	2.1	2.5	814
12	三	紫米飯 白米、紫米	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3、地瓜-炸	青椒炒干片 豆干、青椒-炒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、蔬菜-燒	炒芥藍 芥藍菜、蘿蔔-炒	素蝦仁 鮮瓜 鮮瓜、素蝦仁-煮	青菜 薏仁洋芋湯 洋芋、鮮菇、小薏仁	水果	6.6	2.3	2.3	2.6	809
13	四	白飯 白米	香滷大溪干 大溪黑豆干、蔬菜-燒	南瓜燒豆腸 豆腸、南瓜、青豆-燒	脆炒芽菜 豆芽菜、木耳、蘿蔔-炒	高麗粉絲 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	鍋貼 鍋貼 X1-烤	青菜 鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇		6.9	2.3	2	2.3	809
14	五	紅藜飯 白米、紅藜	蜜汁豆包 豆包、彩椒-燒	咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮	鮮菇炒筍 筍片、鮮菇、蔬菜-炒	梅菜滷苦瓜 苦瓜、梅乾菜-滷	麻香紅菜 紅鳳菜、蔬菜-炒	青菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	保久乳	6.7	2.3	2.3	2.2	798
17	一	雜糧飯 白米、雜糧米	豉燒蘭花干 蘭花干-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、青豆-燒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	醬淋紫茄 茄子、九層塔-燒	腰果 彩蔬玉米 玉米、蔬菜、腰果-煮	青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑	水果	6.6	2.3	2.2	2.4	798
18	二	白飯 白米	素火腿 素火腿片 X2-燒	義式豆皮 豆皮、番茄、毛豆、香料-燒	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	炒萵苣 萵苣-炒	青菜 豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、味噌		6.6	2.4	2	2.2	791
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	藥膳凍腐 凍豆腐、洋芋、枸杞-煮	京醬麵腸 麵腸、彩椒-炒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	干絲水蓮 干絲、水蓮-炒	青菜 筍片鮮菇湯 竹筍、鮮菇	水果	6.7	2.3	2	2.4	800
20	四	茄醬 義大利麵 麵、玉米、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	四喜烤麩 烤麩、竹筍、蘿蔔、鮮菇-煮	炸天婦羅 地瓜、鮑菇、南瓜-炸	素蠔海根 海帶根、蔬菜-燒	炒豆芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	青菜 洋芋濃湯 洋芋、鮮菇、蔬菜		6.6	2.3	2	2.7	806
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	宮保豆腸 豆腸、鮑菇、花生-燒	瓜仔干丁 豆干丁、鮮菇、冬瓜、碎瓜-煮	紅片鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	沙茶寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	青菜 金針湯 金針菇、蘿蔔、金針花	豆奶	6.9	2.3	2.1	2.3	812
24	一	客家 粿仔條 粿仔條、高麗菜、蔬菜	醬燒 素排骨酥 素排骨酥、小黃瓜-燒	滷味什錦 油豆腐、蘿蔔、海結-滷	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、芋頭、蘿蔔-煮	蔬炒龍鬚 龍鬚菜、鮮菇-炒	青菜 紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮	水果	6.7	2.3	2.2	2.6	814
25	二	藜麥飯 白米、白藜麥	酸甜醬百頁 百頁、彩椒、鳳梨-燒	味噌豆包 豆包、玉米-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	炸麻糬球 麻糬球 X1-炸	素蟬條豆 條豆、素蟬絲-煮	青菜 黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸子		6.6	2.3	2.2	2.6	807
26	三	白飯 白米	沙嗲豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-煮	花生麵筋 麵筋、冬瓜、花生-煮	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔-炒	炒番薯葉 地瓜葉-炒	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-煮	青菜 榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	水果	6.6	2.3	2.3	2.4	800
27	四	糙米飯 白米、糙米	醍醐大四角 四角油腐 X1-滷	豆干小炒 豆干、鵝筋、豆苗-炒	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	鮮蒸南瓜 南瓜、薑-蒸	玉米菇丁 玉米、蘿蔔、鮮菇-煮	青菜 素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中藥包		6.8	2.3	2	2.3	802
28	五	白飯 白米	蠔燒豆雞片 豆雞片、蘿蔔-燒	莎莎腐竹捲 腐竹捲、番茄、芹菜-燒	絲瓜豆簽 絲瓜、蘿蔔、豆簽-煮	雙色花椰 雙色花椰-炒	椒鹽薯瓣 洋芋薯瓣 X2、椒鹽-烤	青菜 糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米、枸杞	鮮乳	6.8	2.4	2.2	2.4	819

# ★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	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
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、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