



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	全穀 族群	豆類 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
6	四	白飯 白米	素雞腿 素雞腿 XI-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 XI-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 糙米, 白米, 香菇, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 XI-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 XI-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 XI. 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 XI-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-油	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 XI-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 XI-煎	千絲水蓮 千絲, 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 XI-燒	四喜烤麸 烤麸, 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	客家裸仔條 裸仔條, 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, 凤梨-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 XI-炸	素蟳條豆 條豆, 素蟳絲-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 糙米	醍醐大四角 四角油腐 XI-滷	豆干小炒 豆干, 茄苳, 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）	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、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