



# 上將食品 112年4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	全日 總量	生食 量	蔬菜 量	油脂 量	熱量
6	四	白飯 白米	卡非醬豬排 X1 豬排 X1-燒	塔香油腐雞 雞肉、油豆腐、花椰菜、蘿蔔-燒	白菜滷 白菜、豆皮、蔬菜-煮	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑	6.7	2.4	2.2	2.4	812
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	和風燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	★炸排骨酥 X3 豬肉 X3-炸	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	青菜 蘿蔔丸片湯 蘿蔔、丸片、芹菜	6.7	2.5	2.1	2.3	813
10	一	白飯 白米	蒲燒鯛魚排 X1 蒲燒鯛 X1、豆腐-蒸	泰式打拋小貢丸 小貢丸、番茄、洋蔥、九層塔-煮	▲蝦皮高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	青菜 海芽蛋花湯 結頭菜、雞蛋、海芽	6.5	2.4	2.2	2.5	803
11	二	小米飯 白米、小米	蒜香菇菇雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-煮	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔香鬆-烤	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蔬菜-炒	青菜 小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾	6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	三	白飯 白米	腐乳醬豬肉 豬肉、豆薯、蔬菜-燒	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	脆炒如意芽 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	青菜 赤肉羹湯 大白菜、肉絲、雞蛋、蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	826
13	四	糙米飯 白米、糙米	蘿勒薯塊雞 雞肉、洋芋、毛豆-燒	燒肉海結 蘿蔔、豬肉、海帶結-燒	豆皮燒瓜 鮮瓜、金針菇、豆皮、蔬菜-煮	青菜 九份芋圓 芋圓、地瓜圓	6.7	2.4	2.2	2.3	808
14	五	招牌香菇 油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳	★酥炸豬排 X1 豬排 X1-炸	●芝麻香干雞 雞肉、四方豆干、蘿蔔、芝麻-燒	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	青菜 藥燉雞湯 洋芋、雞肉、枸杞、中藥包	6.6	2.5	2.2	2.3	808
17	一	雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	南瓜燒豬 南瓜、豬肉、青豆-燒	★炸薯球 薯球 X4-炸	青菜 豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片、味噌	6.8	2.4	2.1	2.4	817
18	二	白飯 白米	滷香肉排 X1 豬排 X1-滷	洋芋什錦雞 雞肉、洋芋、毛豆-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜 筍香雞湯 竹筍、雞肉、蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.5	817
19	三	白飯 白米	梅汁雞丁 雞肉、蔬菜、小黃瓜-燒	鮮肉燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	鮮瓜總匯 鮮瓜、蔬菜、豆包絲-煮	青菜 洋芋濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	6.6	2.4	2.3	2.6	817
20	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	爆炒小魚干片 豆干片、小魚干、芹菜、蘿蔔-炒	●腰果 彩蔬玉米 玉米、蔬菜、腰果-煮	青菜 蜜仙草粉條 粉條、仙草	6.7	2.5	2	2.4	815
21	五	◎白醬 義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	BBQ 豬肉串 X1 豬肉串-烤	蘿蔔佃煮 雙色蘿蔔、筍、柴魚片-煮	青菜 金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花	6.9	2.4	2.2	2.4	826
24	一	胚芽飯 白米、胚芽	咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	滷味什錦雞丁 雞肉、油豆腐、蘿蔔、鮮菇-滷	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	青菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	6.5	2.4	2.3	2.4	801
25	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	味噌福州丸 X1 福州丸、玉米、毛豆-煮	塔香海絲 海帶絲、蘿蔔、九層塔-炒	青菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、金針菇	6.7	2.4	2.1	2.3	805
26	三	薏仁飯 白米、薏仁	燒烤醬肉排 X1 豬排 X1-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、青蔥-煮	麵筋白菜 大白菜、蔬菜、麵筋-煮	青菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	6.7	2.5	2.3	2.6	831
27	四	白飯 白米	泰式甜蔥燒雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	鐵板肉絲炒筍 竹筍、肉絲、蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	青菜 黑糖 QQ QQ 圓、花豆、黑糖	6.7	2.3	2.3	2.3	803
28	五	客家肉絲 粿仔條 粿仔條、肉絲、蔬菜	里肌肉排 X1 肉排 X1-滷	墨西哥洋芋雞 雞肉、洋芋、蔬菜、墨西哥香料-煮	★炸 可樂餅 X1 玉米香酥餅 X1-炸	青菜 大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜	6.7	2.4	2.3	2.4	815

\*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	1 次	16 次	14 次	30 次	4 次	15 次	2 次	4 次	3 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	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