



# 上將食品

# 明倫高中素食112年6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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	燒素芽排 素芽排 X1-燒	南瓜燴豆腐 豆腐、南瓜、青豆-燴	寧波年糕 年糕、白菜、金針菇-炒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	青菜	關東煮湯 油豆腐、昆布、玉米		6.7	2.4	2.2	2.5	817
2	五	海苔飯 白米、海苔粉	茄汁豆包 豆包、番茄、毛豆-燒	素蠔腐竹 腐竹捲、鮑菇、木耳-煮	炸地瓜丁 地瓜 X3-炸	醬燒紫茄 茄子、九層塔-燒	丸片鮮瓜 鮮瓜、素九片-煮	青菜	金針筍片湯 竹筍、金針花	保久乳	6.7	2.4	2.1	2.6	819
5	一	白飯 白米	海苔素魚排 素魚排 X1-燒	滷味香干 四方豆干、蘿蔔-滷	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	烤地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	炒海絲 海帶絲、蘿蔔-炒	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、金針菇、枸杞	水果	6.6	2.4	2	2.4	800
6	二	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩豆捲 洋芋、豆腸、青豆-煮	和風麵腸 麵腸、木耳、毛豆-燒	腐乳高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	紅棗蒸南瓜 南瓜、紅棗-蒸	玉米菇丁 玉米、蘿蔔、鮮菇-炒	青菜	素羹湯 素肉羹、筍絲、蘿蔔		6.8	2.4	2	2.4	814
7	三	古早味油飯 糯米、白米、香菇、蔬菜	滷蘭花干 蘭花干-滷	芹炒干片 豆干片、蘿蔔、芹菜-炒	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	茼蒿鮮瓜 鮮瓜、茼蒿-煮	炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	青菜	紫菜湯 豆腐、紫菜、蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.1	2.7	823
8	四	小米飯 白米、小米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜、九層塔-炒	橙汁素排骨 素排骨、彩椒-煮	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	白菜滷 大白菜、蘿蔔-煮	青菜	鳳梨蘿蔔湯 蘿蔔、鳳梨、油片		6.5	2.5	2.2	2.4	806
9	五	五穀飯 白米、五穀米	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	菇燒豆皮 豆皮、鮮菇、木耳-燒	紅絲莧菜 莧菜、蘿蔔-炒	烤番薯 地瓜 X1-烤	干絲銀芽 豆芽菜、干絲-炒	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜	鮮乳	6.8	2.5	2	2.3	817
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	南瓜豆包 豆包、南瓜-煮	紅燒骰子腐 油腐、金針菇、木耳-燒	絲瓜麵疙瘩 麵疙瘩、絲瓜、蔬菜-煮	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蘿蔔-炒	醬淋秋葵 秋葵-煮	青菜	素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中鹽包	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819
13	二	白飯 白米	京醬腐竹捲 腐竹捲、豆萰、香菇-燒	燒大黑干 黑豆干、蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	韓式黃芽 黃豆芽、蘿蔔、木耳-炒	紫米丸 紫米丸 X1-蒸	青菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.3	813
14	三	紫米飯 白米、紫米	四喜烤麩 烤麩、竹筍、蘿蔔、青豆-煮	糖醋豆腸 豆腸、彩椒、南瓜子-燒	菇炒西蘭花 花椰菜、鮮菇-炒	蜜芋頭 芋頭、砂糖-燒	香滷苦瓜 苦瓜-滷	青菜	糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮑菇	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
15	四	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	素肉排 素肉排 X1-燒	醃醃豆雞片 豆雞片、芹菜-燒	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	金黃薯條 薯條 X4-烤	薑絲番薯葉 地瓜葉、薑絲-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.6	819
16	五	白飯 白米	洋芋素雞 洋芋、素雞丁、蘿蔔-煮	醬燒凍腐 凍豆腐、木耳、蘿蔔-燒	蔬炒條豆 條豆、蔬菜-炒	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	素蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	青菜	紅燒鮮蔬湯 高麗菜、蘿蔔、菇類	優酪乳	6.7	2.5	2	2.5	819
17	六	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	打拋干丁 豆干丁、番茄、毛豆-煮	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇、蔬菜-燒	烤薯餅 薯餅 X2-烤	炒海根 海帶根、蘿蔔-炒	青菜	冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜		6.7	2.4	2	2.6	816
19	一	地瓜飯 白米、地瓜	滷四角腐 四角腐-滷	砂鍋素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	味霖燒紫茄 茄子-燒	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	干絲水蓮 干絲、水蓮、蔬菜-炒	青菜	蓮子南瓜湯 南瓜、蓮子、薑	水果	6.6	2.6	2.2	2.4	820
20	二	雜糧飯 白米、雜糧米	壽喜燒豆腸 豆腸、木耳、玉米-燒	鐵板豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-燒	薑絲海草 海草、薑絲-炒	炸山藥捲 山藥捲 X1-炸	吮指毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜	大滷湯 豆腐、金針菇、筍絲、木耳		6.6	2.5	2	2.6	817
21	三	白飯 白米	梅干素東坡肉 素東坡肉、梅干菜-煮	醃醃五香干 五香豆干-滷	雲耳炒筍 筍片、蔬菜、木耳-炒	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	玉筍彩繪 小黃瓜、玉米筍-炒	青菜	油腐蘿蔔湯 油豆腐、蘿蔔	水果	6.7	2.5	2	2.3	810
26	一	薏仁飯 白米、薏仁	花生滷油腐 三角油腐、麵輪、花生-滷	瓜仔干丁素燥 豆干丁、素絞肉、脆瓜-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	沙茶粉絲煲 冬粉、高麗菜、蔬菜-炒	椒香豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	青菜	番茄腐皮湯 番茄、腐皮、蘿蔔	水果	6.8	2.4	2.1	2.4	817
27	二	白飯 白米	酸甜豆包 豆包、鳳梨、毛豆-燒	照燒豆雞片 豆雞片、小黃瓜-燒	菇燒蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	白玉筑前煮 蘿蔔、海帶結、蓮藕-煮	小兔包 小兔包 X1-蒸	青菜	紫菜蘿蔔湯 蘿蔔、紫菜		6.8	2.4	2	2.2	805
28	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	醬燒黑干 黑豆干、鮑菇、青豆-燒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	素炒甜條 素甜不辣條、芹菜-炒	炒龍鬚菜 龍鬚菜、油片絲-炒	青菜	韓式大醬湯 大白菜、年糕、金針菇	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
29	四	蔬炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、木耳	芝麻素火腿 素火腿 X2、芝麻-燒	香椿豆皮 豆皮、玉米-燒	鮮蔬高麗 高麗菜、木耳-炒	菇絲莧菜 莧菜、鮮菇-炒	炸薯餅 薯餅 X1-炸	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.7	812
30	五	小米飯 白米、小米	番茄豆腐 豆腐、番茄、青豆-燒	青椒炒百頁 百頁豆腐、青椒-炒	海帶彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	玉米三色 玉米、蘿蔔、毛豆-炒	時蔬炒筍 竹筍、蔬菜-煮	青菜	藥膳湯 洋芋、鮮菇、紅棗	豆奶	6.6	2.5	2	2.6	817

# ★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？

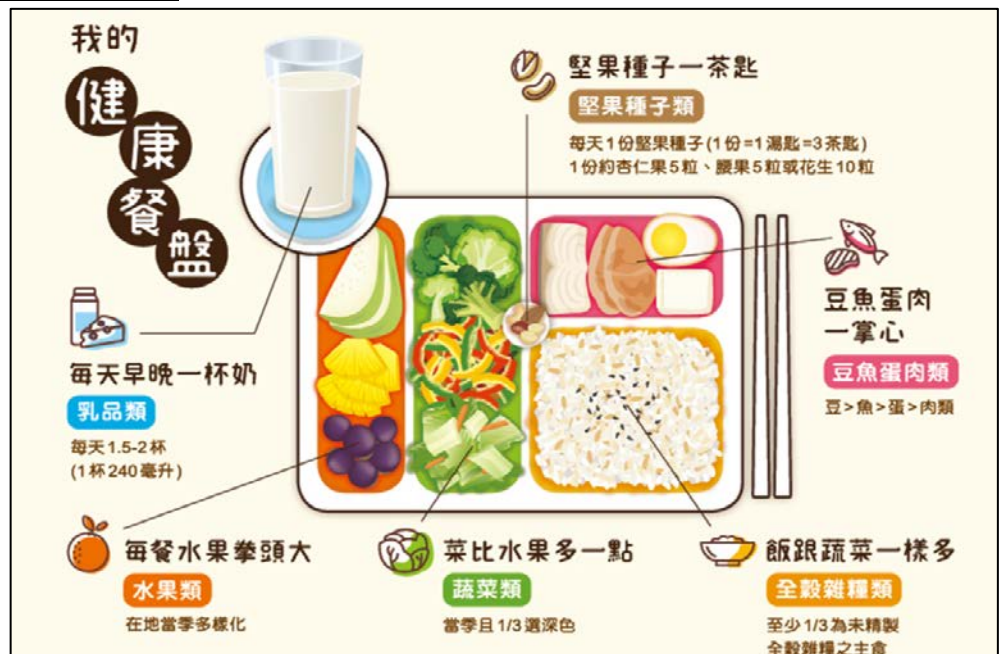
我的餐盤是將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。

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。

## 要吃什麼種類的美食呢？

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

