



上將 食品 112年6月



本店豬原料  
原產地 臺灣

明倫高中

◎地址：新北市新莊區中華東路 86 號

◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com ◎營養師：梁依君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀蛋 豆奶 魚肉 蔬菜 油脂 熱量
1	四	白飯 白米	紅燒肉丁 豬肉、蘿蔔、青蔥-燒	★雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	筍片雞湯 雞肉、竹筍、木耳	6.5 2.4 2.2 2.4 798
2	五	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩、白菜、肉絲、蔬菜	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	高麗炒肉片 高麗菜、肉片、豆皮、蔬菜-炒	塔香海苔 海苔、蔬菜、九層塔-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜	保久乳 6.9 2.4 2.1 2.3 819
5	一	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	三杯筍香雞 雞肉、竹筍、蔬菜、九層塔-燒	蘿蔔花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽	水果 6.5 2.4 2.3 2.5 805
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	腐乳鮮菇雞 雞肉、蘿蔔、鮑菇-煮	茄汁莎莎肉醬 千丁、玉米、絞肉、蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜、木耳、蔬菜-炒	綠豆湯 綠豆、薏仁	6.7 2.4 2.2 2.3 808
7	三	白飯 白米	蒜香燒豬排 X1 豬排 X1-燒	味噌凍腐雞 雞肉、凍豆腐、蔬菜-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜、豆簽、蔬菜-煮	大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜	水果 6.6 2.5 2.3 2.7 829
8	四	小米飯 白米、小米	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、毛豆-燒	黑干燒豬 黑豆干、豬肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、枸杞	6.7 2.4 2.3 2.4 815
9	五	沙茶肉茸 炒飯 白米、豬肉、蔬菜	椒香肉排 X1 豬排 X1-燒	★麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	▲開陽脆筍 竹筍、蝦米、蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	鮮乳 6.7 2.4 2.1 2.4 810
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	菲力雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	肉燥油腐 油豆腐、絞肉、木耳-燒	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果 6.5 2.5 2.2 2.3 801
13	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	照燒蒟蒻雞 雞肉、蒟蒻、鮑菇、玉米筍-燒	★金黃薯條 X4 薯條 X4-炸	米苔目甜湯 米苔目、地瓜	6.7 2.5 2.2 2.3 815
14	三	紫米飯 白米、紫米	鮮茄燒雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	肉絲炒鮮筍 竹筍、豬肉絲、蔬菜-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	水果 6.6 2.5 2.1 2.7 824
15	四	白飯 白米	紅棗燉肉 豬肉、蘿蔔、紅棗-燉	雞堡肉排 X1 雞堡肉排-烤	白菜滷 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	6.5 2.4 2.2 2.4 798
16	五	焗烤 奶油白醬 義大利麵 麵、絞肉、鮮菇、蔬菜	烤棒棒腿 X2 翅小腿 X2-烤	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	高麗排骨湯 高麗菜、湯排、鮮菇	優酪乳 6.5 2.4 2.1 2.5 800
17	六	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	客家筍燜肉 豬肉、筍乾、福菜-煮	杏片洋芋歐姆蛋 洋芋、雞蛋、蔬菜、杏仁片-炒	豆皮燒瓜 鮮瓜、豆皮絲、蔬菜-煮	鳳梨雞湯 蔬菜、鳳梨、陰陽梨、雞肉	6.6 2.4 2.2 2.5 810
19	一	白飯 白米	義式燒豬 豬肉、洋蔥、義式香料-燒	★炸魚塊 X2 魚塊 X2-炸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	紫菜蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、紫菜	水果 6.7 2.4 2.2 2.3 808
20	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蠻油雞肉 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	泰式打拋豬 絞肉、豆薯、番茄、九層塔-煮	絲瓜燴煮 絲瓜、麵疙瘩、蔬菜-煮	黑糖粉圓 珍珠、黑糖	6.7 2.5 2.2 2.4 820
21	三	海苔香鬆 蓋飯 白米、海苔香鬆	香滷里肌排 X1 豬排 X1-滷	沙茶什錦炒雞 雞肉、黑豆干、蔬菜-炒	香拌黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-煮	米粉湯 炊粉、絞肉、蔬菜、芹菜	水果 6.9 2.5 2.2 2.7 847
26	一	薏仁飯 白米、薏仁	五香雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	彩蔬蔥爆肉片 洋蔥、豬肉、蘿蔔、蔬菜-炒	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	羅宋湯 高麗菜、湯排、番茄	水果 6.7 2.4 2.2 2.5 817
27	二	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉、雙色蘿蔔-滷	塔香方干雞 雞肉、四方豆干、小黃瓜-煮	鮮筍三色 竹筍、鮮菇、木耳-炒	奶茶西米露 西谷米、紅茶、奶粉	6.6 2.5 2.1 2.4 810
28	三	白飯 白米	蜜汁燒雞 雞肉、豆薯、青蔥-燒	★炸魚排 X1 魚排-炸	蠻香海根 海帶根、蔬菜-炒	香菇赤肉羹 筍絲、肉絲、香菇、木耳	水果 6.7 2.4 2 2.6 816
29	四	燕麥飯 白米、燕麥	嫩汁豬排 X1 豬排-滷	海山醬蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、毛豆-煮	●堅果玉米 玉米、蔬菜、堅果-煮	南瓜豆腐湯 豆腐、南瓜、青蔥	6.6 2.4 2 2.4 800
30	五	柴魚日式 烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、絞肉、柴魚片	照燒薯塊雞 雞肉、洋芋、毛豆-燒	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	芽菜肉絲湯 黃豆芽、肉絲、海帶芽	豆奶 6.7 2.5 2.2 2.4 820

\*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	2 次	20 次	19 次	40 次	2 次	20 次	1 次	5 次	4 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）	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、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