



上將食品 112年6月



明倫高中

◎地址：新城市新莊區幸福東路 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	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	塔香海茸 海茸, 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 干丁, 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, 豆豉, 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	照燒茼蒿雞 雞肉, 茼蒿, 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	焗烤奶香白醬義大利麵 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, 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, 陰鳳梨, 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	蠔油雞肉 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	壕香海根 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） 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