



上將食品 112 年 11 月



明倫高中

◎地址：新北市新莊區中福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com ◎營養師：葉淑君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜		副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆製品	蔬菜	海產	熱量
1	三	●芝麻飯 白米、芝麻	和風醬魚肉 魚肉、洋蔥、青蔥-燒	紅燒雞肉 雞肉、四方干、木耳-燒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	青菜 酸辣湯 豆腐、肉絲、蔬菜	水果	6.6	2.6	2	2.6	824
2	四	白飯 白米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-煮	★豬肉酥 豬肉 X3-炸	蒜香條豆 條豆、木耳、蒜-炒	青菜 黑糖珍珠 珍珠、黑糖		6.7	2.5	2.1	2.4	817
3	五	紅藜肉茸炒飯 白米、絞肉、蔬菜、玉米、紅藜麥	酥炸肉排 豬排 X1-炸	花枝丸 花枝丸 X2-燒	蠔燒海根 海帶根、蔬菜-炒	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	一	麥片飯 白米、麥片	緬甸果醋雞 雞肉、鳳梨、豆薯、彩椒-燒	叉燒肉 豬肉條 X3-烤	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	青菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820
7	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇-燒	炸海苔薯條 薯條 X4、海苔粉-炸	青菜 芋圓甜湯 地瓜圓、芋圓		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五香雞翅 雞翅 X1-滷	香干肉絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	清炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	青菜 ◎玉米濃湯 玉米、蘿蔔、洋芋	水果	6.6	2.4	2	2.7	814
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	梅菜肉片 豬肉、梅乾菜、筍片-煮	▲糖醋醬蝦排 蝦排 X1-燒	沙茶粉絲煲 高麗菜、粉絲、蔬菜-炒	青菜 金針雞湯 雞肉、蘿蔔、金針花		6.6	2.5	2.1	2.6	819
10	五	卡邦尼義大利麵 麵、洋芋、絞肉、蔬菜	烤雞排 雞排 X1-烤	豬肉串 豬肉-烤	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	青菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、蔬菜	保久乳	6.6	2.5	2.2	2.5	817
13	一	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	◎白醬雞茸洋芋 洋芋、雞茸、蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	青菜 海芽蔬菜湯 蔬菜、海芽	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	二	紫米飯 白米、紫米	●蒜味腰果雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、腰果-煮	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	青菜 香菇赤肉羹 肉絲、香菇、竹筍、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.4	798
15	三	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁豬排 豬排 X1-燒	菇菇脆薯雞 豆薯、雞肉、鮮菇-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-燒	青菜 榨菜豆腐湯 豆腐、鮮菇、榨菜	水果	6.5	2.6	2	2.6	817
16	四	白飯 白米	蔥油淋雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	冬瓜香干豬 豆干、豬肉、香菇、冬瓜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	青菜 ◎椰奶西米露 西谷米、芋頭、椰漿		6.6	2.6	2.2	2.4	820
17	五	印尼風味薑黃拌麵 麵條、絞肉、蔬菜、薑黃粉、小茴香	蠔汁燒豬排 豬排 X1-燒	炸麥克雞塊 雞塊 X2-炸	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	青菜 鳳梨雞湯 結頭菜、雞肉、鳳梨	優酪乳	6.7	2.5	2.2	2.5	824
20	一	白飯 白米	蕈菇洋芋雞 雞肉、洋芋、鮮菇-煮	粉紅醬蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、木耳-炒	青菜 日式味噌湯 豆腐、洋蔥、青蔥	水果	6.9	2.4	2	2.4	821
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	◎奶香南瓜豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	鹽酥雞 雞肉 X3-炸	柴香白菜滷 大白菜、蔬菜、柴魚片-煮	青菜 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.4	817
22	三	藜麥飯 白米、白藜麥	檸香洋蔥雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-燒	薯塊燒肉 洋芋、豬肉、條豆-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	青菜 ◎洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米	水果	6.6	2.4	2	2.7	814
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	照燒醬豬排 豬排 X1-燒	肉茸骰子腐 油豆腐、絞肉、玉米-煮	菇炒結菜 結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒	青菜 紅豆湯 紅豆、紫米、麥片		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	五	拿坡里肉醬螺旋麵 麵、絞肉、玉米、蔬菜	香滷雞翅 雞翅 X1-滷	虱目魚塊 虱目魚塊 X2-烤	花椰什錦 花椰菜、蔬菜-炒	青菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、金針菇、湯排	鮮奶	6.7	2.6	2	2.5	827
27	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	卡非醬雞肉 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	海根干絲 海帶根、干絲、芹菜-炒	青菜 鼎邊銚 飯條、高麗菜、金針花、肉絲	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
28	二	玉米飯 白米、玉米	柚香燒雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	年糕炒肉 年糕、豬肉、自製泡菜、蔥-炒	木耳條豆 條豆、木耳-炒	青菜 紅燒排骨湯 番茄、湯排、蘿蔔		6.5	2.4	2.1	2.5	800
29	三	白飯 白米	香酥豬排 豬排 X1-炸	燒烤甜不辣 甜不辣 X1-燒	●杏片玉米什錦 玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒	青菜 麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805
30	四	薏仁飯 白米、薏仁	杏菇滑雞煲 雞肉、杏鮑菇、蔬菜-煮	白菜肉片 白菜、豬肉、蔬菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、筍、蔬菜-煮	青菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.8	2.4	2.1	2.6	826

*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	5 次	21 次	18. 次	39 次	5 次	21 次	1 次	6 次	5 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 性別	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
熱量(大卡)	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
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