



上將食品 113年1+2月



明倫高中

【本校未使用輻射污染食品】

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 *本全面使用非基改玉米及豆製品* 營養師：葉振君(營養字第008273號)

日期	星期	主食	主菜		副菜	湯	附餐	全糖糖漿	水果	蛋類	魚類	肉類
2	二	胚芽飯 白米、胚芽米	燒豬排 豬排-燒	照燒雞肉 雞肉、蘿蔔、木耳、蔬菜-燒	白菜滷 大白菜、油片、蔬菜-滷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.3	801
3	三	白飯 白米	金瓜燉雞 雞肉、南瓜、毛豆-燉	烤豬肉條 豬肉條X3-烤	▲開陽結菜 結頭菜、鮑菇、蝦米-煮	◎巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
4	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉、洋葱、金針菇-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蔬菜-炒	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	五	◎白醬義大利麵 義大利麵、絞肉、洋葱、蔬菜	烤雞翅 雞翅X1-烤	日式魚塊 魚塊X2-烤	●昆布佃煮 海帶結、玉米、麵輪、花生-煮	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜	優酪乳	6.6	2.4	2.2	2.3	801
8	一	白飯 白米	栗子燒豬 豬肉、蘿蔔、栗子、紅椒-燒	莎莎醬雞丁 番茄、雞肉、洋葱、香菜粉-燒	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	牛蒡雞湯 洋芋、雞肉、牛蒡	水果	6.6	2.5	2.1	2.3	806
9	二	五穀飯 白米、五穀米	炸雞排 雞排X1-炸	日式蘿蔔豬 蘿蔔、豬肉、玉米、柴魚-煮	●芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		6.6	2.4	2.1	2.4	803
10	三	小米飯 白米、小米	洋蔥炒肉 豬肉、洋葱、蔬菜-炒	麵腸燒雞 雞肉、麵腸、木耳-燒	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
11	四	白飯 白米	●杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、豬肉、蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	◎紅豆醇奶 紅豆、麥片、奶粉		6.8	2.4	2.2	2.3	815
12	五	●花生肉絲油飯 白米、糯米、花生、肉絲、麵輪	炸豬肉酥X3 豬肉X3-炸	海鮮排 海鮮排X1-烤	蒜味海根 海帶根、蔬菜、蒜-炒	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	保久乳	6.7	2.4	2	2.3	803
15	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋葱、蔬菜-燒	九層塔燒豬 豬肉、雞柳、花椰菜-炒	爆皮白菜 大白菜、爆皮、蔬菜-滷	芋頭排骨湯 芋頭、洋芋、湯排	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801
16	二	紅藜飯 白米、紅藜	燒肉排 豬排X1-燒	客家小炒 豆干片、魷魚、肉絲、芹菜-炒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	味噌豆腐湯 豆腐、洋葱、小魚干		6.5	2.5	2.1	2.4	803
17	三	白飯 白米	香酥炸雞翅 雞翅X1-炸	年糕炒肉 豬肉、年糕、蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	廣東粥 白米、絞肉、香菇、蔬菜、雞蛋	水果	6.7	2.5	2	2.6	824
18	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	沙茶豬柳 豬柳、洋葱、青蔥-炒	●堅果南瓜雞 南瓜、雞肉、青豆、堅果-炒	鮮瓜茼蒿 鮮瓜、茼蒿、蔬菜-煮	綠豆西米露 綠豆、西谷米		6.7	2.4	2.1	2.5	814
19	五	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿X2-炸	肉末彩蔬 玉米、絞肉、蔬菜-燒	玉筍結菜 結頭菜、玉米筍、蔬菜-燒	藥膳洋芋湯 洋芋、薏仁、湯排	鮮奶	6.8	2.4	2.2	2.6	828
23	二	芝麻飯 白米、芝麻	滷腿排 雞排X1-滷	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱、結頭菜-燒	▲開陽條豆 條豆、木耳、蝦米-煮	◎珍珠奶露 珍珠、奶粉		6.7	2.5	2.2	2.5	824
24	三	白飯 白米	金瓜豬肉 豬肉、南瓜、毛豆-燒	彩蔬黑干雞 雞肉、黑干、彩椒、蔬菜-燒	雙色花椰 雙色花椰菜、鮮菇-炒	海味豆腐湯 海芽、豆腐	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817
25	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蠔醬薯塊雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	醬燒魚排 魚排-燒	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
2/16	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	香酥雞堡 雞堡X1-炸	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.4	820
17	六	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	●芝香燒雞 雞肉、蘿蔔、芝麻-燒	肉茸蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.6	2.5	2	2.3	803
19	一	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉、洋葱、蔬菜-燒	鮮蔬麻油雞 雞肉、高麗菜、鮑菇-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	日式味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
20	二	麥片飯 白米、麥片	迷迭香雞丁 雞肉、洋芋、彩椒-煮	蜜汁豬肉條 豬肉條X3-燒	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜-燒	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.6	2.4	2.1	2.4	803
21	三	白飯 白米	炸里肌肉排 豬排X1-炸	香蒜玉米雞茸 玉米、雞茸、蘿蔔、青蔥-炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔	水果	6.7	2.5	2	2.6	824
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	柴魚燒雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排		6.7	2.4	2	2.5	812
23	五	茄汁肉醬麵 義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜	炸花枝排 花枝排X1-炸	三杯油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜、九層塔-煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、蔬菜	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
26	一	藜麥飯 白米、白藜麥	卡非醬雞肉 雞肉、洋芋、南瓜-煮	蔥燒肉片 洋葱、肉片、蘿蔔-燒	蔬炒冬粉 冬粉、黃豆芽、蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇	水果	6.9	2.5	2	2.5	833
27	二	白飯 白米	台式滷豬排 豬排X1-滷	燒烤醬炒雞 黑豆干、雞肉、蔬菜-炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚		6.5	2.4	2.3	2.4	801
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽蔥醬燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	炸豬肉酥 豬肉X3-炸	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-炒	肉骨茶湯 蔬菜、湯排、肉骨茶包		6.5	2.5	2.2	2.4	806

*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	23次	24次	44次	4次	26次	0次	8次	6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												
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