



上將食品

明倫高中素食113年4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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒三角腐 三角腐、木耳-燒	宮保烤麩 烤麩、蔬菜、花生-炒	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	紅藜玉米 玉米、毛豆、紅藜-煮	素蟬蒲瓜 蒲瓜、素蟬絲、木耳-煮	標準蔬菜	素丸蘿蔔湯 蘿蔔、素丸子	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803
2	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐、杏鮑菇-燒	炸天婦羅 洋芋、南瓜、長豆-炸	薑絲地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	標準蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽		6.8	2.5	2	2.6	831
3	三	蘿勒青醬麵 麵、蔬菜、玉米	素雞腿 素雞腿 X1-燒	彩蔬干片 豆干、彩椒-炒	黃金捲 黃金捲 X1-蒸	白菜滷 大白菜、蔬菜、油片-煮	炒雙芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	標準蔬菜	西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
8	一	白飯 白米	木耳豆腐 豆腐、木耳、蔬菜-燒	酥炸素蚵仔 素蚵仔酥 X3-炸	醬淋紫茄 茄子-燒	清炒芥藍 芥藍菜、蔬菜-炒	滷味蘿蔔 蘿蔔、鮮菇-滷	標準蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814
9	二	薏仁飯 白米、薏仁	洋薯燒豆腸 豆腸、洋芋-燒	爆炒干絲 干絲、蔬菜-炒	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔-炒	金菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	炒萵苣 萵苣-炒	標準蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜、豆皮、中藥包		6.7	2.4	2.3	2.4	815
10	三	白飯 白米	滷豆干 豆干 X2-滷	海結麵輪 麵輪、海結、花生-燒	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	彩椒龍鬚 龍鬚菜、彩椒-炒	鮮蒸南瓜 南瓜、青豆-蒸	標準蔬菜	結菜素絲湯 結頭菜、鮮菇、素肉絲	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
11	四	招牌上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	白菜香竹捲 腐竹捲、白菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	芝麻條豆 條豆、芝麻-炒	標準蔬菜	豆腐筍絲湯 竹筍、豆腐、木耳、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.6	826
12	五	小米飯 白米、小米	照燒骰子腐 油豆腐、木耳-燒	鮮茄素雞丁 番茄、素雞丁、青豆-煮	雲耳鮮筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	絲瓜什錦 絲瓜、麵疙瘩、蔬菜-煮	標準蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、鮮菇、小薏仁	優酪乳	6.6	2.5	2.2	2.3	808
15	一	白飯 白米	方干滷味 四方干、蘿蔔-滷	糖醋豆皮 豆皮、鳳梨、蔬菜-燒	炒如意芽 豆芽菜、木耳-炒	鍋貼 鍋貼 X1-烤	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒	標準蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
16	二	茄汁螺絲麵 麵、番茄、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、青豆、蔬菜-燒	烤洋芋辦 洋芋薯辦 X2-烤	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	金菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	標準蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
17	三	紫米飯 白米、紫米	和風豆腐 豆腐、蔬菜-煮	白菜素獅頭 素獅頭 X1、大白菜-燒	蔬炒海茸 海茸、蔬菜-炒	干絲炒豆苗 干絲、蔬菜、豆苗-炒	紅燒苦瓜 苦瓜-煮	標準蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
18	四	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	莎莎醬干丁 豆干丁、番茄、玉米-煮	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、木耳-煮	齋炒蓮藕 蘿蔔、蓮藕、毛豆-炒	炸芋頭排 芋頭片 X1-炸	標準蔬菜	關東煮湯 海帶、油豆腐、素甜不辣		6.8	2.4	2.1	2.6	826
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌百頁 百頁腐、洋芋、蔬菜-煮	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇-炒	麻香素腰花 素腰花、西芹-炒	腰果彩丁 豆薯、蔬菜、腰果-煮	標準蔬菜	紅燒腐皮湯 蘿蔔、番茄、腐皮	保久乳	6.7	2.5	2.2	2.4	820
22	一	全國中等學校運動會													
23	二														
24	三														
25	四														
26	五	雜糧飯 白米、雜糧米	葵花籽燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、葵花籽-燒	素茶鵝 素茶鵝 X2-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	醬燒紫茄 茄子-燒	炸麻糬球 麻糬球 X1-炸	標準蔬菜	素羹湯 白菜、素肉羹、蘿蔔、木耳	豆奶	6.8	2.4	2.1	2.6	826
29	一	糙米飯 白米、糙米	金菇燒腐 豆腐、金針菇、蔬菜-燒	芋香竹捲 香竹捲、芋頭-燒	酸菜筍片 竹筍、酸菜-炒	木耳芽菜 豆芽菜、木耳-炒	韓式年糕 年糕、大白菜-炒	標準蔬菜	糯米素雞湯 洋芋、素雞丁、糯米、枸杞	水果	6.8	2.5	2.2	2.4	827
30	二	白飯 白米	蜜汁素排骨 素排骨酥、蔬菜-煮	滷味大溪干 黑豆干-滷	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-煮	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、蔬菜-煮	蔬炒萵苣 萵苣、蔬菜-炒	標準蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.3	820

★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