



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 *本校未使用輻射污染食品*

本全面使用非基改玉米及豆製品

營養師：董筱君(營養字第 008273 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐
1	一	白飯 白米	鮮菇黃燜雞 雞肉、洋芋、鮮菇-燒	●堅果玉米豬 玉米、豬肉、蔬菜、堅果-炒	香蒜海味 海帶根、蔬菜、蒜-炒	味增貢丸湯 豆腐、小貢丸、雞蛋、青蔥
2	二	藜麥飯 白米、白藜麥	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	鮮菇筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒	綠豆湯 綠豆、麥片
3	三	紫米飯 白米、紫米	燒無骨雞排 無骨雞排 XI-燒	薯塊肉醬 洋芋、蘿蔔、豬肉、鮑菇-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆-燒	三杯雞 竹筍、雞肉、蔬菜、九層塔-炒	蔬炒粉絲 冬粉、高麗菜、蔬菜-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇
9	二	白飯 白米	醬燒魚排 魚排-燒	油腐燒豬 肉片、油豆腐、蔬菜-滷	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	◎紅豆醇奶 紅豆、麥片、奶粉
10	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	紅燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、青蔥-燒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞
11	四	●芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、蔬菜-燒	拌飯開胃炸醬 豆干、豬肉、毛豆、蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	赤肉羹 蔬菜、香菇、肉絲
12	五	招牌 上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、鮮菇	醬味燒豬排 豬排 XI-燒	海苔魷魚丸 魷魚丸 X2、海苔粉-烤	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	榨菜豆腐湯 豆腐、金針菇、榨菜
15	一	白飯 白米	白菜雞 雞肉、白菜、蔬菜-煮	豬肉酥 豬肉塊 X3-炸	芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒	金針排骨湯 湯排、蔬菜、金針花
16	二	五穀飯 白米、五穀米	原味豬排 豬排 XI-滷	薯塊雞 洋芋、雞肉、蔬菜-燒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥
17	三	紫米飯 白米、紫米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	巧達濃湯 洋芋、雞蛋、南瓜、蔬菜
18	四	白飯 白米	醃醂滷肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜-滷	醬燒凍腐雞 雞肉、凍豆腐、蔬菜-煮	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、小黃瓜-炒	綜合仙草飲 豆類、芋圓、仙草
19	五	西西里肉醬 螺旋麵 麵、玉米、豬肉、蔬菜	照燒醬雞腿 雞腿 XI-烤	什錦肉片 竹筍、肉片、木耳-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	芋香米粉湯 粗炊粉、芋頭、蔬菜、紅蔥
22	一					
23	二					
24	三					
25	四					

全國中等學校運動會

26	五	板栗 古早味油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳、栗子	●花生豬腳 豬肉、豬腳、冬瓜、花生-滷	▲炸蝦排 蝦排 XI-炸	脆拌鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	香菇雞湯 雞肉、蔬菜、香菇	豆奶 6.7 2.4 2.2 2.5 817
29	一	糙米飯 白米、糙米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	味增豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉、味增	水 6.7 2.4 2.3 2.4 815
30	二	白飯 白米	梅汁肉排 豬排 XI-燒	南瓜燒雞 南瓜、雞肉、蔬菜-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	6.6 2.5 2.1 2.3 806

*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	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
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