



# 上將食品 113年4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	水果	豆奶	蛋	魚	肉	油	糖	鹽					
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	味噌貢丸湯 豆腐, 小貢丸, 雞蛋, 青蔥	水果	6.7	2.4	2	2.3	803							
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		6.5	2.4	2.2	2.5	803							
3	三	紫米飯 白米, 紫米	燒無骨雞排 無骨雞排 X1-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	水果	6.6	2.5	2	2.7	821							
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	水果	6.9	2.4	2	2.3	817							
9	二	白飯 白米	醬燒魚排 魚排-燒	油腐燒豬 肉片, 油豆腐, 蔬菜-油	針菇白菜 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	◎紅豆醇奶 紅豆, 麥片, 奶粉		6.7	2.5	2.2	2.3	815							
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	水果	6.6	2.6	2.1	2.6	827							
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		6.5	2.5	2.1	2.4	803							
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 X1-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	優酪乳	6.6	2.5	2.2	2.5	817							
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	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819							
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	原味豬排 豬排 X1-油	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		6.7	2.4	2.1	2.4	810							
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	水果	6.8	2.5	2.2	2.7	840							
18	四	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-油	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		6.6	2.5	2	2.3	803							
19	五	西西里肉醬螺旋麵 麵, 玉米, 豬肉, 蔬菜	照燒醬雞腿 雞腿 X1-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	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	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-油	▲炸蝦排 蝦排 X1-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, 米糕糕, 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	味噌豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 味噌	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815							
30	二	白飯 白米	梅汁肉排 豬排 X1-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												
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