



上將食品

明倫高中素食113年6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 ◎ 營養師王詩涵：(營養字第001043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
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、花生-油	乾煸長豆 長豆、蘿蔔-炒	齋香茄子 茄子、香菜-燒	高麗粉絲 冬粉、高麗菜、木耳-炒	蘿蔔丸子湯 蘿蔔、素丸子、芹菜	水果	6.8	2.3	2.2	2.4	812
4	二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-煮	糖醋素排骨酥 素排骨酥、彩椒-燒	珍菇蒲瓜 蒲瓜、秀珍菇、蔬菜-煮	干絲豆苗 豆苗、干絲-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-煮	針菇筍片湯 筍片、金針菇		6.7	2.4	2.1	2.4	810
5	三	紫米飯 白米、紫米	四喜烤麩 烤麩、蘿蔔、蔬菜-燒	芹炒干絲 豆干絲、芹菜-炒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、枸杞-蒸	酸菜桂筍 桂筍、酸菜-煮	紅椒萵苣 萵苣、紅椒-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、高麗菜	水果	6.6	2.3	2.3	2.5	805
6	四	茄汁義大利麵 麵、玉米、蔬菜	素雞排 素雞排 X1-燒	醬燒豆皮 豆皮、鮑菇、木耳-燒	雙色花椰 雙色花椰-炒	薯球 薯球 X3-炸	麻油紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲-炒	洋芋濃湯 洋芋、鮮菇、蘿蔔		6.7	2.4	2.1	2.7	823
7	五	白飯 白米	滷大溪干 大溪黑干-油	味噌凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜-煮	堅果玉米 玉米、蔬菜、堅果-煮	玉筍鮑菇 蘿蔔、鮑菇、玉米筍-煮	炒雙芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	金針湯 金針菇、金針花、木耳	鮮乳	6.6	2.4	2.2	2.3	801
11	二	香菇栗子油飯 糯米、白米、香菇、木耳、栗子	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	芝麻方干 四方干、芝麻-油	木耳竹筍 竹筍、木耳、蘿蔔-炒	清炒萵苣 萵苣、蔬菜-炒	素蠅絲莧菜 莧菜、素蠅絲-炒	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、玉米		6.8	2.4	2.1	2.5	821
12	三	白飯 白米	滷大四角 四角腐-油	紅棗腐竹捲 腐竹捲、彩椒、紅棗-煮	茄汁洋芋 洋芋、番茄、玉米筍-煮	白菜什錦 大白菜、蔬菜-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜、干絲-炒	麵線羹 麵線、蘿蔔、木耳	水果	6.7	2.3	2.3	2.4	807
13	四	白飯 白米	豆豉炒豆干 豆干、蔬菜、豆豉-炒	炸素雞塊 素雞塊 X2-炸	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	脆炒銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	味噌豆腐湯 豆腐、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.6	810
14	五	小米飯 白米、小米	薑絲素肚 素肚、酸菜、薑-炒	京醬豆腸 豆腸、蘿蔔-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕-煎	芹香海根 海帶根、芹菜-炒	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、蘿蔔	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	一	齋香炒麵 麵、蔬菜、素肉絲	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	酸甜醬烤麩 烤麩、彩椒-煮	針菇絲瓜 絲瓜、金針菇、油片-煮	紅絲炒牛蒡 牛蒡、蘿蔔-炒	金粒四季 四季豆、玉米-炒	大滷清湯 豆腐、木耳、蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
18	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-油	家常豆腐 豆腐、蔬菜-燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、木耳-炒	菇炒萵苣 萵苣、鮮菇-炒	炒海絲 海帶絲、蘿蔔-炒	山藥洋芋湯 山藥、洋芋、豆皮		6.7	2.5	2.2	2.4	820
19	三	胚芽飯 白米、胚芽	塔香豆包 豆包、九層塔-炒	照燒豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	炒花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	蔬燒茼蒿小卷 茼蒿小卷、西芹-煮	清蒸南瓜 南瓜、薑-蒸	竹筍三絲湯 竹筍、蘿蔔、金針菇	水果	6.6	2.4	2	2.4	800
20	四	藜麥飯 白米、白藜麥	白菜燒凍腐 凍豆腐、白菜、木耳-燒	福菜素五花 素五花、福菜、筍片-煮	玉米彩蔬 玉米、蔬菜、青豆-煮	梅汁苦瓜 苦瓜、梅汁-煮	醬淋秋葵 秋葵-煮	高麗蔬菜湯 高麗菜、蘿蔔、紅棗		6.7	2.4	2.1	2.6	819
21	五	白飯 白米	素蠔麵腸 麵腸、蘿蔔-燒	鮑菇黑干 黑豆干、鮑菇、芹菜-煮	薑炒芥藍 芥藍菜、薑-炒	燻燒芋頭煲 芋頭-燒	炸麻糬球 麻糬球 X1-炸	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇	保久乳	6.7	2.4	2.1	2.4	810
24	一	白飯 白米	鮮茄百頁 百頁、番茄-煮	海結麵輪 海帶結、麵輪、花生-煮	鮮蔬高麗 高麗菜、木耳-炒	三杯茄子 茄子、九層塔-燒	珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁	水果	6.7	2.3	2.2	2.5	809
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米	滷味四方干 四方干、蘿蔔-油	素蚵仔酥 素蚵仔 X3、地瓜-炸	栗子白菜 白菜、蘿蔔、栗子-煮	麻油素腰花 素腰花、芹菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.6	2.3	2.2	2.6	807
26	三	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜-燒	瓜仔干丁素燥 豆干、素絞肉、冬瓜、脆瓜-煮	菇炒地瓜葉 地瓜葉、金針菇-炒	吮指毛豆莢 毛豆莢-煮	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻-炒	羅宋湯 高麗菜、番茄、芹菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
27	四	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	素肉排 素肉排 X1-燒	南瓜豆腸 豆腸、南瓜-煮	海帶彩絲 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	素鍋貼 素鍋貼 X1-烤	菇絲莧菜 莧菜、鮮菇-炒	榨菜針菇湯 金針菇、榨菜、冬粉		6.7	2.5	2.1	2.6	826

★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