



國小蔬食營養午餐 暨 餐廳菜食譜

輕鬆地
做出健康、安全又色、香、味俱全的蔬食料理



前言

針對以蔬食對抗全球暖化的強烈趨勢，並因應近來新興的豬流感、禽流感、狂牛症等疫情，基於食品衛生的考量，我們一群關心環保與學童飲食健康的環保志工，特地為國小學童設計「三菜一湯」的蔬食營養午餐，把『有機、低碳的蔬食飲食』概念付諸行動。並邀請彰化基督教醫院資深營養師 陳美櫻 小姐，依據菜單做營養成分分析，以調理適合國小學童均衡營養的健康飲食。

食譜的設計以天然食材為原則，沒有複雜的加工素料。符合學校營養午餐。「健康」與「省錢」的原則。三菜一湯的食譜總共 5 套，另外還有「主菜的變化」10 道。菜單設計以 10 人份為基準，方便學校依照實際人數作倍數調整。期望可以提供學校「每週一日素」或「天天素素看」所需之菜色。

2009 年 11 月又針對「週一無肉日」號召一般餐廳於週一提供 30%蔬食之美意，設計了 8 道手工菜，提供一般餐廳轉素或一般家庭宴客之食譜參考。

所有菜色都非常適合家庭廚房。每道菜的食材都經過測試、定量，只要照著食譜做，再依照個人的口味稍作微調，成功率 80%。很容易讓廚師或一般家庭主婦了解：如何以植物性蛋白取代動物性蛋白，輕鬆地做出健康、安全又色、香、味俱全的蔬食料理。

前不久，哥本哈根氣候變遷會議剛落幕，各大國為了私利不願在減碳目標上妥協！而台灣被排擠在參與國之外：也就是說我們的命運操縱在這些自私的大國手中，連發聲的機會都沒有！

事實上，一般民眾的餐盤決定了 51% 的碳排放，我們擁有決定性的主導權，不需要看那些自私大國的臉色！世界瞭望雜誌(World Watch) 2009 最新研究報告指出：畜牧業所排放的溫室氣體佔總排放量的 51% 不再是 2006 年聯合國農糧組織報告的 18%。因此，只要將餐盤中的動物性蛋白轉換成為植物性蛋白，就已經降低 51%的碳排放了！

值此暖化加劇與畜養動物引發諸多流行病的關鍵時刻，教導民眾如何改變成為正確的蔬食飲食習慣，可以說是保護自己又愛護地球最好的方法！希望這樣的觀念能快速深植於所有民眾的心中，一起邁向一個健康無虞的社會！

食譜設計也許並不完美，但希望能拋磚引玉，提供給教育當局或衛生單位做為設計蔬食食譜之參考。如果能由公部門去做規劃、設計，相信更能有效的將「蔬食減碳」的新健康概念推展到每一個角落。這是所有關心環保與全民健康者所共同衷心期盼的事！

蔬食烹飪主要的植物性蛋白材料對照表

 <p>1 傳統老豆腐</p>	 <p>2 嫩豆腐</p>
 <p>3 乾素碎肉</p>	 <p>4 乾素肉塊</p>
 <p>5 乾素肉片</p>	 <p>6 素肉絲</p>
 <p>7 乾油豆皮</p>	 <p>8 百頁豆腐</p>
 <p>9 生豆泥</p>	 <p>10 烤麩</p>

國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐「三菜一湯」目錄

配套式營養午餐(一)



主菜：獅子頭 副菜：炒咖哩
副菜：燙青菜 湯：香菇羹

配套式營養午餐(二)



主菜：香香排 副菜：蕃茄豆腐
副菜：青菜沙拉 湯：玉米濃湯

配套式營養午餐(三)



主菜：宮保吉利球 副菜：五彩素絲
副菜：青菜拌豆腐 湯：海帶雙芽湯

配套式營養午餐(四)

主菜：黃金菜脯餅 副菜：紅麴雙薯
副菜：水果沙拉-1 湯：香菇筍片湯



配套式營養午餐(五)

主菜：味噌三色豆腐 副菜：柳松炒銀芽
副菜：鮮菇涼拌 湯：蕃茄蔬菜湯



國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐(一)

獅子頭 (5-1)

(10 個)

一份 60 公克

材料：

板豆腐	1 又 1/2 塊
乾香菇	10 公克
日本乾素碎肉	18 公克
日本乾素肉塊	15 公克
甜薯(豆薯)	50 公克
蔥白	15 公克
中筋麵粉	38 公克
小麥蛋白粉(或玉米粉)	20 公克
紅甜椒	20 公克
黃甜椒	20 公克

調味料：

鹽	1/2 茶匙
高湯粉(味素)	1 又 1/2 茶匙
白胡椒粉	1/4 茶匙
香油	3/4 茶匙

浸料汁：

醬油	1 大匙
糖	1/2 大匙
水	半杯

作法：

1. 乾香菇泡軟，切小丁，炒香備用。
2. 乾素碎肉泡浸料汁後，用油炒香備用。



3.

乾素肉塊冷水泡軟後，擠乾水分，打成細絲備用。

4. 甜薯切成細丁。
5. 蔥白切成蔥珠。
6. 全部材料加調味料加豆腐（捏碎），攪拌均勻。
7. 做成圓球狀，上面裝飾紅、黃椒丁。
8. 放入蒸籠中，蒸約 10 分鐘，即可食用。
9. 食用時沾醬汁。

醬汁作法：

蕃茄醬	5 大匙
甜辣醬	3 大匙
太白粉(或中筋麵粉)	1 大匙
水	2 大匙

營養成分：10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
493	19.3	13.5	73.5

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
49.3	1.93	1.35	7.35

炒咖哩 (5-2)

(10 人份)

材料：

南瓜	250 公克
蘋果	250 公克
馬鈴薯	250 公克
小黃瓜或綠花椰菜	150 公克

調味料：

鹽	1 茶匙
高湯粉(味素)	2 茶匙
糖	1 茶匙
蕃茄醬	1 茶匙
水	2 杯

油	1 茶匙
咖哩粉	4 茶匙

作法：

1. 南瓜去籽，蘋果去蠟不去皮，馬鈴薯去皮處理後，皆切片備用。
2. 南瓜片和馬鈴薯片先用熱水煮熟備用。
3. 小黃瓜切斜片 (綠花椰菜分成小朵狀)。
4. 熱鍋加油炒香咖哩粉後，加入所有調味料。
5. 等調味汁液滾後，加入蘋果片及煮熟的南瓜片和馬鈴薯片繼續煮至沸騰。
6. 再以 2 大匙太白粉及半杯水混勻勾芡即可。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
752	14.6	7.8	156

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
75.2	1.46	0.78	15.6

香菇羹 (5-3)

(10 人份)

主味：偏鹹、偏甜

材料：

乾香菇	5 朵
大白菜	600 公克
金針菇	150 公克
紅蘿蔔絲	100 公克
日本乾素肉塊 絲	40 公克
脆筍絲(白色)	200 公克
杏鮑菇頭	150 公克
水	10 杯
油	3 大匙

調味料：

鹽	2 茶匙
高湯粉(味素)	2 大匙
黑醋	3 大匙
糖	3 大匙
香油	少許
香菜	10 公克

芶芡：

日本太白粉	4 大匙
水	半杯

浸料汁：

醬油	1 茶匙
糖	1 茶匙
水	2 大匙



作法：

1. 乾香菇用水泡軟，擠乾水分，切成三角塊。
2. 乾素肉塊 絲 用水泡軟，擠乾水分，泡浸料汁後，入油鍋炸至金黃色備用。
3. 脆筍絲洗淨，擠乾水分，備用。
4. 紅蘿蔔切絲。
5. 大白菜洗淨切絲。
6. 金針菇洗淨剝成絲。
7. 熱鍋加油爆香香菇後，加入紅蘿蔔絲炒一下，再放入大白菜炒軟。
8. 加入 10 杯水，再將所有材料放入湯鍋中煮熟。
9. 加入調味料後，芶芡，滴入香油。
10. 食用時灑上香菜。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1068	15.4	48.5	142.5

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
106.8	1.54	4.85	14.25

燙青菜 (5-4)

(10 人份)

材料：

青菜 1000 公克

醬汁：

醬油 2 大匙
米醋 1 大匙
糖 1 茶匙
香油 1 茶匙

作法：

1. 青菜洗淨，燙熟，冷卻。
2. 食用時沾醬汁。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
281	9	5	50

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
28.1	0.9	0.5	5.0



飯 (5-5)

(1 人份)

糙米飯 200 公克 (生米 80 公克)

營養成分：

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
280	5.6	1.2	61.6

三菜一湯+糙米飯 (5-1~5-5)



營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
539.4	11.43	8.68	89.76

世界農糧組織/世界衛生組織/聯合國(1985)

蛋白質需要量：

生長階段 5-13 歲小孩每天每公斤體重需 1 公克蛋白質、成人每天每公斤體重需 0.75 公克蛋白質

- 小孩 30 公斤每日需要量約為 30 公克
- 成人 65 公斤每日需要量約為 50 公克

國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐(二)

香香排 (5-1)

10 塊 (1 塊約 60 公克)

材料：

日本乾素肉塊 120 公克

調味料：

鹽 1/2 茶匙
高湯粉(味素) 2 大匙
中筋麵粉 4 大匙
太白粉 3 大匙
黑芝麻粉 1 大匙
黑胡椒粉 1/2 茶匙
蒜粉 1 茶匙
醬油 1/2 茶匙
油 2 大匙

作法：

1. 乾素肉塊泡水後，擠乾水分，敲打使組織鬆軟，呈現成絲狀後備用。
2. 所有材料混合、攪拌均勻。
3. 每份 60 公克，整型做成排狀。
4. 放入蒸籠中蒸 10 分鐘，以定型。



食用方式：

- a. 蒸後直接食用。
- b. 沾裹麵糊後，再沾上麵包粉 油炸之。
- c. 沾蕃茄醬食用。
- d. 平底鍋煎熟淋上黑胡椒醬汁。

黑胡椒醬汁作法：

油 2 大匙
洋蔥 100 公克
黑胡椒粉 1/2 茶匙
醬油 2 茶匙
高湯粉(味素) 1 茶匙
蕃茄醬 1/2 茶匙
水 1 又 1/2 杯
太白粉 1 又 1/2 大匙
洋蔥爆香至軟，再加水和所有材料煮滾即可。

備註：也可一次做多量，蒸熟定型冷卻後，入冷凍庫保存，約可放置 1 個月。

營養成分：

10 人份 (蒸後直接食用)

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
810	22	40	90.5

1 人份 (蒸後直接食用)

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
81.0	2.2	4.0	9.05

蕃茄豆腐 (5-2)

(10 人份)

主味：酸酸甜甜



材料：

板豆腐	2 塊
蕃茄	300 公克
三色豆	100 公克

調味料：

蕃茄醬	5 大匙
素蠔油	3 大匙
水	1/2 杯
糖	2 大匙

作法：

1. 板豆腐切小丁備用。
2. 蕃茄切片備用。
3. 三色豆以開水川燙後冷卻之。
4. 將蕃茄醬、素蠔油、水、糖放入鍋中煮滾。
5. 再將豆腐丁放入，煮至豆腐入味。
6. 加入蕃茄煮軟。
7. 盛盤，上面灑上三色豆即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
478	16.4	8	85

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
47.8	1.64	0.8	8.5

玉米濃湯 (5-3)

(10 人份)

材料：

洋蔥	100 公克
馬鈴薯	500 公克
玉米醬	1 罐
玉米粒	1 罐
杏鮑菇	100 公克
無糖豆奶	5 杯
水	3 杯

調味料：

鹽	1 茶匙
高湯粉(味素)	1 大匙
糖	1/2 茶匙
油	3 大匙
義大利香料	1 茶匙

芎芑：

中筋麵粉	4 大匙
水	1 杯

作法：

1. 洋蔥切細丁。
2. 馬鈴薯切丁。
3. 杏鮑菇切半再對切，再切成薄片。
4. 油 3 大匙爆香洋蔥後，加入 3 杯水。
5. 加入馬鈴薯、杏鮑菇、玉米醬、玉米粒，煮至馬鈴薯熟透。
6. 加入豆奶，煮沸後加入調味料。



7. 芎芑。
8. 食用時可灑上義大利香料或是黑胡椒粉。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1348	68.3	22.6	218

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
134.8	6.83	2.26	21.8

Ps1.玉米醬及玉米粒熱量以 1 人共 50 公克計算

2.豆奶依豆漿熱量計算

青菜沙拉 (5-4)

(10 人份)



材料：

青菜 1000 公克

無蛋沙拉 50 公克

玉米粒 少許

生腰果 每人 2 顆

附註：也可酌加枸杞，使顏色更誘人。

作法：

1. 青菜洗淨，燙熟，冷卻。
2. 食用時擠上沙拉醬，再灑上玉米粒和腰果。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
507	10.5	25	60

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
50.7	1.05	2.5	6.0

飯 (5-5)

(1 人份)

糙米飯 200 公克 (生米 80 公克)

營養成分：

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
280	8	1	60

三菜一湯+糙米飯 (5-1~5-5)

營養成分：

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
594	19.7	10.6	105



國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐(三)

宮保吉利球(5-1)

(10 人份)

材料：

素肉塊	80 公克
紅甜椒	80 公克
黃甜椒	80 公克
綠花椰菜	100 公克
炸油	適量
地瓜粉	適量

浸料汁：

醬油	1/2 杯
糖	2 大匙
水	2 杯

醬汁：

蕃茄醬	1 杯
白醋	3 大匙
糖	3 大匙
鹽	1/2 茶匙

芡芡：

太白粉	1 大匙
水	1 杯



作法：

1. 素肉塊先泡水軟化，擠乾水分，泡浸料汁後，撈起，沾乾地瓜粉入油鍋炸至金黃色備用。
2. 紅、黃甜椒切成三角片，川燙備用。
3. 綠花椰菜分成小朵，川燙備用。
4. 鍋內放入醬汁材料，煮滾後再放炸過的素肉塊，待其入味後芡芡。
5. 將紅、黃甜椒及綠花椰菜加入鍋內拌勻即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1686	22	113	146

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
168.6	2.2	11.3	14.6

五彩素絲(5-2)

(10 人份)

材料：

乾素肉絲	30 公克
紅蘿蔔絲	50 公克
金針菇	150 公克
玉米粒	80 公克
紅甜椒絲	30 公克
西洋芹	350 公克

浸料汁：

醬油	1 大匙
糖	1 茶匙
水	半杯

調味料：

油	3 大匙
鹽	1/2 茶匙
高湯粉(天然味素)	1/2 茶匙

芶芡：

太白粉	1 茶匙
水	半杯

作法：

1. 先將浸料汁混合均勻，再浸泡素肉絲約 3 分鐘。
2. 西洋芹切斜長片，川燙備用。
3. 熱鍋 3 大匙油，炒香素肉絲，再放入紅蘿蔔絲拌炒。
4. 加入金針菇及玉米粒後，加鹽、味素調味。



5. 再加入西洋芹及紅甜椒絲拌炒均勻。
6. 最後勾芡即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
725	13	50	53

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
72.5	1.3	5.0	5.3

青菜豆腐沙拉(5-3-1)

(10 人份)



材料：

時令青菜（芥蘭、油菜）900 公克
嫩豆腐（中華豆腐）一盒

調味料：

鹽 1/4 茶匙
高湯粉(天然味素) 1 茶匙
素蠔油 2 大匙
香油 1 茶匙
芥末膏（可加可不加） 1/2 茶匙

作法：

1. 青菜燙熟後，瀝乾水分備用。
2. 將所有調味料拌勻，加入豆腐和勻。
3. 再倒入青菜中拌勻即可。

營養成分：10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
447	23	15	55

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
44.7	2.3	1.5	5.5

青菜豆腐沙拉(5-3-2)

(10 人份)

材料：

時令青菜（芥蘭、油菜）900 公克
嫩豆腐（中華豆腐）一盒

調味料：

醬油 1 茶匙
高湯粉(天然味素) 1 茶匙
味增 2 大匙
糖 1 茶匙
香油 1 茶匙
芥末膏（可加可不加） 1/2 茶匙

作法：

1. 青菜燙熟後，瀝乾水分備用。
2. 將所有調味料拌勻，加入豆腐和勻。
3. 再倒入青菜中拌勻即可。

海帶雙芽湯(5-4)

(10 人份)

材料：

乾海帶芽	20 公克
豆芽 黃或綠豆芽	200 公克
紅蘿蔔絲	80 公克
芹菜末	20 克
薑片	4 片
水	8 杯

調味料：

鹽	1 又 1/2 茶匙
高湯粉(天然味素)	2 茶匙
香油	1 茶匙

作法：

1. 水滾後放薑片煮 3 分鐘。
2. 再加入紅蘿蔔絲煮 3 分鐘。
3. 加入海帶芽、豆芽煮 2 分鐘。
4. 加入調味料。
5. 起鍋前加入芹菜末及香油。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
118	2.2	5	16

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
11.8	0.22	0.5	1.6



飯 (5-5)

(1 人份)

糙米飯 200 公克 (生米 80 公克)

營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
280	8	1	60

三菜一湯+糙米飯 (5-1~5-5)

營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
577.6	14.02	19.3	87



國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐(四)

黃金菜脯餅(5-1)

(10 人份)

材料：

碎蘿蔔乾	100 公克
三色豆	50 公克
鮮豆包漿	200 公克

調味料：

中筋麵粉	1/2 杯
玉米粉	3/4 杯
高湯粉(天然味素)	2 茶匙
白胡椒粉	1/4 茶匙
鬱金香粉	1/2 茶匙
香菜 九層塔也可以	10 公克
水	3/4 杯
醬油	1/2 茶匙
油	3 大匙



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1462	21	50	233

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
146.2	2.1	5.0	23.3

作法：

1. 蘿蔔乾沖洗數次去鹽分，洗淨，擠乾水分。
2. 熱鍋不放油乾炒蘿蔔乾，待水分散去，香氣釋出時，在鍋邊淋上 1/2 茶匙醬油，拌炒至入味即可熄火，盛起備用。
3. 將所有材料及調味料 油除外 混合拌勻。
4. 熱鍋放油，以平底鍋兩面煎至金黃色即可。

紅麴雙薯(5-2)

(10 人份)

材料：

乾素肉片	40 公克
馬鈴薯	250 公克
地瓜	250 公克
洋蔥	50 公克
綠花椰菜	200 公克



調味料：

油	3 大匙
味噌	5 大匙
紅麴醬	2 大匙
糖	2 大匙
高湯粉(天然味素)	1 茶匙
水	3 又 1/2 杯

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1347	35	59	169

作法：

1. 乾肉片泡水約 10 分鐘,擠乾水分,備用。
2. 馬鈴薯、地瓜切滾刀塊備用。
3. 綠花椰菜燙熟備用。
4. 熱鍋放油爆香洋蔥,加入味噌續炒。
5. 隨後加入紅麴醬、糖、味素及水至鍋內煮滾。
6. 將素肉片、馬鈴薯、地瓜放入鍋內煮滾後,改小火,燜煮至熟軟入味,約需 15 至 20 分鐘。
7. 起鍋前加入綠花椰菜稍煮即可。

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
134.7	3.5	5.9	16.9

水果豆腐沙拉-1 (5-3)

(10 人份)



材料：

酪梨	200 公克
聖女小番茄	300 公克
中華豆腐	1 盒

調味料：

鹽	1 茶匙
糖	1 大匙

作法：

1. 將所有材料洗淨，切成丁，鋪盤 備用。
2. 將調味料拌勻。
3. 將調味料均勻灑在鋪盤上即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
516	14	20	70

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
51.6	1.4	2.0	7.0

水果豆腐沙拉- 2 (5-3)

(10 人份) 酸甜口味



材料：

蘋果丁	250 公克
奇異果丁	250 公克
中華豆腐	1 盒
紅甜椒丁	30 公克
小黃瓜丁	100 公克

調味料：

鹽	1 茶匙
白醋	1 茶匙
糖	1 大匙

作法：

1. 將所有材料洗淨，切成丁，鋪盤 備用。
2. 將調味料拌勻。
3. 將調味料均勻灑在鋪盤上即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
457	15	10	77

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
45.7	1.5	1.0	7.7

香菇筍片湯(5-4)

(10 人份)

材料：

鮮筍	250 公克
乾油豆皮	80 公克
乾香菇	2 朵
芹菜末	20 公克
水	8 杯

調味料：

鹽	1 又 1/2 茶匙
高湯粉(天然味素)	2 茶匙
白胡椒粉	1/4 茶匙

作法：

1. 鮮筍洗淨切片。
2. 油豆皮切小段。
3. 香菇泡水後切絲。
4. 鍋內放水，水滾後加鹽、味素、香菇絲及筍片，大滾後改小火煮 20 分鐘。
5. 然後加入油豆皮，大火煮沸後改小火煮約 3 分鐘入味。
6. 最後加芹菜末及白胡椒粉即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
255	21	13	14

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
25.5	2.1	1.3	1.4



飯 (5-5)

(1 人份)

糙米飯 200 公克 (生米 80 公克)

營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
280	8	1	60

三菜一湯+糙米飯 (5-1~5-5)

營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
638	17.1	15.2	108.6

備註：

5-3 以水果豆腐沙拉-1 計算



國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐(五)

味噌三色豆腐(5-1)

(10 人份)

材料：

傳統豆腐	1 又 3/4 塊
毛豆仁	100 公克
紅蘿蔔丁	80 公克
玉米粒	80 公克



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
742	19	55	43

調味料：

鹽	1/4 茶匙
味噌	1 大匙
芥末	1 茶匙
糖	1 大匙
素蠔油	1 茶匙
高湯粉(天然味素)	1 茶匙
水	1 杯
油	3 大匙

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
74.2	1.9	5.5	4.3

作法：

1. 豆腐切小丁備用。
2. 將毛豆仁、紅蘿蔔丁、玉米粒燙熟，加入鹽拌好備用。
3. 熱鍋放油加入味噌炒 2 分鐘，加水及所有調味料煮滾
4. 放入豆腐煮滾後轉小火，煮 6 分鐘。
5. 拌入毛豆仁、紅蘿蔔丁、玉米粒即可熄火。

柳松炒銀芽(5-2)

(10 人份)

主味：偏鹹

材料：

柳松菇	1 把
豆芽	450 公克
油豆包	4 片
小黃瓜刨絲	250 公克
乾木耳絲	30 公克
紅蘿蔔刨絲	50 公克

調味料：

素蠔油	3 大匙
蕃茄醬	2 大匙
糖	2 茶匙

油	2 大匙
水	3/4 杯

作法：

1. 乾木耳絲泡水，洗淨，瀝乾。
2. 油豆包切成細條。
3. 柳松菇及豆芽，事先川燙備用。
4. 熱鍋加油炒香油豆包條、紅蘿蔔絲，再加入木耳絲翻炒。
5. 加水及調味料。
6. 再加小黃瓜炒之。
7. 最後將柳松菇及豆芽拌入，即可盛盤。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
851	34	50	67

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
85.1	3.4	5.0	6.7

涼拌鮮菇(5-3)

(10 人份)

材料：

柳松菇	1 把
蘋果丁	1 杯
小黃瓜(黃秋葵)	3 根
紅甜椒丁	20 公克
玉米粒	40 公克
花生粒	50 公克



調味料：

沙拉醬	100 公克
-----	--------

作法：

1. 柳松菇洗淨，切小段，川燙備用。
2. 蘋果去臘、切丁。
3. 黃秋葵切小段，燙熟備用。
4. 全部材料混合均勻，淋上沙拉醬即可。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
713	3	63	35

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
71.3	0.3	6.3	3.5

蕃茄蔬菜湯(5-4)

(10 人份)

材料：

紅蕃茄片	300 公克
洋菇片 杏鮑菇也可	70 公克
高麗菜 切大丁	200 公克
玉米粒	100 公克

調味料：

鹽	1 又 1/2 茶匙
高湯粉(味素)	2 茶匙
蕃茄醬	1 又 1/2 大匙
水	8 杯

作法：

1. 高麗菜洗淨切大丁。
2. 鍋內放 8 杯水，水滾後，蕃茄片先入鍋煮約 15 分鐘，使其軟化。
3. 加入其餘蔬菜，略滾。
4. 調味即成。

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
273	5	-	59

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
27.3	0.5	-	5.9



飯 (5-5)

(1 人份)

糙米飯 200 公克 (生米 80 公克)

營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
280	8	1	60

三菜一湯+糙米飯 (5-1~5-5)

營養成分：1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
538	14.1	17.8	80.4



主菜的變化目錄



1 素肉臊



2 黃金三絲



3 百頁白玉



4 三杯烤麩



5 陽光薯條



6 吉利排



7 九層塔鮮豆包



8 蕃茄炒嫩豆包



9 嫩豆包炒洋蔥



10 甜鮮豆包

主菜的變化（一）

素肉臊

（10 人份）

材料：

日本黑色乾素碎肉 120 公克
乾香菇（泡過切細丁） 18 公克
八角 6 粒
薑片 3 片
香菜（切小段） 10 公克
辣椒圈（裝飾用，可加可不加） 2 條
紅蔥酥（可加可不加） 10 公克
榨菜絲（可加可不加） 100 公克
醃脆瓜（可加可不加） 100 公克

5. 放入調味料，滾後蓋上鍋蓋改小火燜煮 10 分鐘 紅蔥酥可在這時加入一起燜煮
6. 再加入素碎肉，蓋上鍋蓋小火燜煮 5 分鐘。
7. 芎芡後拌炒均勻即完成原味素肉臊。
8. 可再加入榨菜丁或醃脆瓜丁拌勻即可熄火。會更有味道
9. 盛盤後灑上香菜及辣椒圈即完成。

調味料：

醬油 2 大匙又 2 茶匙
高湯粉（天然味素）2 又 1/2 茶匙
水 1 又 4/3 杯
油 5 大匙

芎芡：

中筋麵粉 2 茶匙
水 3 大匙

作法：

1. 榨菜絲 醃脆瓜 切成 1 公分左右備用。
2. 乾素碎肉先用開水煮熟（以去豆味，約 2-3 分鐘），撈起，瀝乾水分備用。
3. 熱鍋放油 5 大匙將素碎肉炒乾備用，炒香後沿鍋邊淋上醬油，拌炒至香味散出即熄火起鍋備用。
4. 熱鍋放油 5 大匙將薑片炒香後，再加入香菇丁炒香，接著放八角炒香。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1017	43	105	15

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
101.7	4.3	10.5	1.5

主菜的變化（二）

黃金三絲

（10 人份）

材料：

榨菜	130 公克
生豆泥（鮮豆包漿）	450 公克
紅蘿蔔絲	60 公克
溼木耳絲	50 公克

調味料：

油	2 大匙
鬱金香粉	1/2 茶匙
白胡椒粉	1/4 茶匙
香油	1/2 茶匙
醬油	1/2 茶匙
高湯粉（味素）	1 又 1/2 茶匙
香菜或九層塔	20 公克



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
492	16	40	17

作法：

1. 先將榨菜洗淨，瀝乾水分
2. 香菜切小段
3. 把生豆泥（鮮豆包漿）倒入另一個容器中，放入鬱金香粉，再加入全部材料及調味料拌勻。
4. 熱鍋放油，將拌好的材料煎 成兩面至金黃色，即可起鍋

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
49.2	1.6	4.0	1.7



主菜的變化（三）

百頁白玉

（10 人份）

材料：

百頁豆腐	2 條
大白菜	350 公克
紅蘿蔔絲	50 公克
薑片	4 片
去籽紅辣椒	2 根

調味料：

鹽	1/2 茶匙
高湯粉（天然味素）	1 大匙
糖	1 大匙
胡椒粉	1/4 茶匙
黑醋	1 茶匙
油	3 大匙
水	1 又 1/2 杯

作法：

1. 百頁豆腐切片。
2. 大白菜洗淨切粗絲。
3. 去籽辣椒洗淨切斜片。
4. 熱鍋放油爆香薑片，先放紅蘿蔔絲，再放大白菜翻炒至軟。
5. 加入水及調味料。
6. 放入百頁豆腐，蓋上鍋蓋，燜至豆腐入味。
7. 起鍋前可加入辣椒片及蒜苗（可不加）。



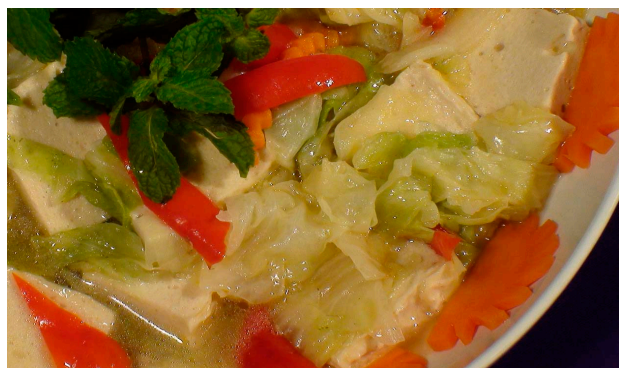
營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
727	18	55	40

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
72.7	1.8	5.5	4.0



主菜的變化（四）

三杯烤麩

（10 人份）

材料：

烤麩	10 塊
九層塔	30 公克
薑片	50 公克
紅蘿蔔（花片）	30 公克
乾木耳	30 公克
辣椒	2 條



調味料：

高湯粉（天然味素）	1 又 1/2 茶匙
麻油	3 大匙
素蠔油	3 大匙
糖	1 茶匙
水	1 杯

營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
708	35	60	7

作法：

1. 烤麩沖洗後擠乾水分，對切成三角塊。
2. 乾木耳洗淨泡軟，切成三角片。
3. 熱鍋加麻油放薑片炒乾，放素蠔油、糖、天然味素、水煮滾。
4. 放入烤麩、紅蘿蔔（花片）、木耳片，煮至入味後，放入九層塔、辣椒片後，即可起鍋。

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
70.8	3.5	6.0	0.7



主菜的變化（五）

陽光薯條

（10 人份）

材料：

豆包泥（生豆包漿） 300 公克
馬鈴薯絲 條 300 公克
紅蘿蔔絲 條 30 公克

調味料：

鹽 1/2 茶匙
高湯粉（天然味素）1 又 1/2 茶匙
黑胡椒粉 1/4 茶匙
鬱金香粉 1/4 茶匙
水 1/4 杯
油 2 大匙



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1158	89	66	52

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
115.8	8.9	6.6	5.2

作法：

- 1.馬鈴薯、紅蘿蔔刨絲或切條。
- 2.馬鈴薯、紅蘿蔔條 絲 先煮熟 熟而不爛 備用。
- 3.熱鍋放油，放水，倒入豆包泥，加入鬱金香粉炒熟。
- 4.加入馬鈴薯條、紅蘿蔔 絲、調味料炒勻即可。



主菜的變化（六）

吉利排

（10 人份）

材料：

日本乾素肉塊 130 公克

調味料：

白胡椒粉 1/4 茶匙
鹽 1/2 茶匙
香油 1 茶匙
太白粉 3 大匙
中筋麵粉 4 大匙
蒜粉 1 茶匙
油 1 大匙

作法：

1. 將素肉塊泡水軟化，擠乾水分，以硬槌敲打成絲狀備用。
2. 將所有材料攪拌均勻。
3. 可每份 60 公克壓成排或整盤壓平。
4. 放入蒸籠中蒸 10 分鐘定型，放涼。整盤蒸者需切塊。

附註：已定型放涼的吉利排可放置 冷凍庫存放約一個月。

食用方式：

1. 直接食用。
2. 沾醬食用。
3. 油煎後直接食用或沾醬食用。
4. 沾裹麵糊和麵包屑油炸過直接食用或沾醬食用。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
677	38	45	30

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
67.7	3.8	4.5	3.0



主菜的變化（七）

九層塔鮮豆包

（10 人份）

材料：

鮮豆包	6 塊
乾香菇（切絲）	4 朵
薑	5 片
九層塔	10 公克
辣椒	15 公克
或	
枸杞	20 公克

調味料：

油	3 大匙
高湯粉（味素）	2 茶匙
醬油	2 茶匙
素蠔油	2 大匙
香油	1 茶匙
水	3/4 杯

芎芡：

太白粉	1/2 茶匙
水	1 大匙

作法：

1. 枸杞洗淨備用。
2. 熱鍋放油，放入豆包煎至兩面金黃備用。
3. 再熱鍋放油 1 大匙，炒香薑片及香菇絲。
4. 加入所有調味料，放入豆包，煮 2 至 3 分鐘，撈出豆包備用。

5. 剩餘湯汁再放入九層塔煮滾，芎芡之。

6. 將芎芡汁淋在豆包上，再灑上枸杞即可。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
908	42	80	5

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
90.8	4.2	8.0	0.5

主菜的變化（八）

蕃茄炒嫩豆包

（10 人份）

材料：

豆包泥 400 公克
番茄 400 公克

調味料：

油 2 大匙
水 1/4 杯
天然味素 1 又 1/2 茶匙
鹽 1/2 茶匙
番茄醬 2 大匙
鬱金香粉 1/2 茶匙



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1266	116	78	25

作法：

1. 熱鍋放油、水、天然味素、鹽、豆包泥、鬱金香粉炒熟備用。
2. 再熱鍋放入番茄醬、番茄炒軟。
3. 再將炒好的豆包泥放入炒至入味即可。

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
126.6	11.6	7.8	2.5



主菜的變化（九）

嫩豆包炒洋蔥

（10 人份）主味：偏鹹

材料：

豆包泥	300 公克
洋蔥丁	300 公克
素肉絲	20 公克
紅甜椒丁	30 公克

調味料：

鹽	1/2 茶匙
天然味素	1 又 1/2 茶匙
鬱金香粉	1/2 茶匙
油	2 大匙



作法：

1. 素肉絲泡水軟化，擠乾水分備用。
2. 熱鍋加油炒香洋蔥。
3. 放入豆包泥、鬱金香粉、鹽、味素、素肉絲炒熟。
4. 最後加入紅甜椒拌炒一下即可起鍋。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1203	94	71	47

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
120.3	9.4	7.1	4.7

主菜的變化（十）

甜鮮豆包

（10 人份）

材料：

鮮豆包	8 片
蒜苗	1 支
金針菇	1 把
紅蘿蔔絲	50 公克

調味料：

油	4 大匙
素蠔油	3 大匙
糖	1 茶匙
水	3/4 杯
地瓜粉	1 茶匙

作法：

1. 蒜苗切斜片備用。
2. 熱鍋放油先將豆包煎熟，放盤中備用。
3. 再將蒜苗放入鍋中炒香，接著放入紅蘿蔔絲炒。
4. 接著倒入拌勻的調味料炒。
5. 再放入金針菇炒。
6. 熟後起鍋，淋在盤中的豆包上即可。



營養成分：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1188	57	100	15

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
118.8	5.7	10.0	1.5



餐廳菜目錄



1 鮮菇水蓮



2 鹽酥蘑菇



3 鱸餘銀芽



4 五味香秧



5 糖醋腰果珍味



6 佛跳牆



7 石鍋拌飯



8 蔬果沙拉

1.鮮菇水蓮

(10 人份)



材料：

水蓮菜	500 公克
鮮香菇	3 朵
紅辣椒	1 根
薑絲	30 公克
香油	1/2 茶匙
油	1 大匙
滾水	60CC

調味料：

鹽	1/2 茶匙
天然味素	1/2 茶匙
素蠔油	1/2 茶匙

作法：

熱鍋放油，放入薑絲爆香，加入水蓮菜，大火快炒數下，加入調味料及滾水立即起鍋。

備註：這道菜的特色是脆脆的口感，所以不宜在鍋中烹煮過久。



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
282	5	18	25

2.鹽酥蘑菇

(10 人份)



材料：

新鮮洋菇(大)	500 公克
紅辣椒末	1 條
香菜末或九層塔末	30 公克
薑末	20 公克

調味料：

白胡椒粉	1/2 茶匙
天然味素	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
醬油	1/2 茶匙
香油	1/2 茶匙
地瓜粉	4 大匙
水	1 茶匙

作法：

1. 新鮮香菇用滾水燙熟，冷卻，切花紋，沾上乾地瓜粉，下油鍋炸至金黃色備用。
2. 炒鍋加油爆香薑末、辣椒末、香菜末，加入調味料及炸好的洋菇，快速翻勻起鍋。



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1278	5.5	93	57.5

3.鱻餘銀芽

(10 人份)



材料：

乾香菇(大)	8 朵
豆芽 (去頭尾)	250 公克
玉米筍(切斜片)30 公克(或用玉米粒 50 公克)	
青芹菜(切段)	20 公克
辣椒	2 條
薑絲	20 公克

調味料：

地瓜粉	2 大匙
鹽	1/2 茶匙
醬油	1/4 茶匙
天然味素	1 茶匙
烏醋	1/2 茶匙
香油	1/2 茶匙
油	1 茶匙

勾芡：

地瓜粉	1 茶匙
水	60cc

作法：

1. 先將乾香菇泡軟，剪成條狀，沾上乾地瓜粉，下油鍋炸至金黃色備用。
2. 另鍋加油爆香薑絲，加入辣椒、香菇絲、豆芽、玉米筍、及芹菜快速翻炒調味後芡即可起鍋。

註：這道菜要炒得很脆又爽口。



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
203	2	7.5	32

4.五味香秧

(10 人份)



材料：

杏鮑菇(切條)	50 公克
紫高麗菜(切絲)	20 公克
乾香菇(大)(切絲)	4 朵
鮮筍絲	100 公克
紅蘿蔔絲	20 公克
金針菇	150 公克
素肉絲(或素火腿絲)	60 公克
大白菜(切粗絲)	200 公克
松子	50 公克
素魚翅	30 公克
香菜	30 公克

調味料：

鹽	2 茶匙
天然味素	1 又 1/2 大匙
糖	4 大匙
白醋	1 茶匙
黑醋	6 大匙
白胡椒粉	1/2 茶匙
水	1800CC

勾芡：

地瓜粉

4 大匙

作法：

1. 先熱鍋放油爆香香菇，撈起備用。
2. 另起鍋倒入 1800CC 的水煮滾，加入所有材料煮熟及調味，勾芡後即可起鍋。
3. 上面裝飾松子及香菜。

註：這道菜醋要最後才加，因醋滾久會變苦味。



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1057	30.8	50.4	120.2

5.糖醋腰果珍味

(10 人份)



材料：

生腰果	70 公克
鳳梨	50 公克
青椒	60 公克
紅甜椒	60 公克

酥炸粉	半杯
水	半杯

調味料：

蕃茄醬	1 杯
鹽	1/2 茶匙
糖	3 大匙
白醋	2 大匙

糖水：

糖	1 大匙
水	180CC

勾芡：

地瓜粉	1 茶匙
水	100CC

作法：

1. 腰果先以糖水泡 5-6 分鐘，下油鍋炸至金黃色，冷卻備用。
2. 用半杯脆酥粉打成糊，腰果沾糊再下油鍋炸至酥脆，撈起備用。
3. 另起鍋放入蕃茄醬、鹽、糖、白醋及水稍勾芡，再加入鳳梨、青紅椒及腰果翻炒一下即可起鍋。



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
2141	11	143.7	211

6.佛跳牆

(10 人份)



材料：

大白菜(切粗絲)	700 公克
乾香菇(切絲)	30 公克
杏鮑菇	50 公克
紅蘿蔔絲	30 公克
筍乾	50 公克

芋頭(切塊)	200 公克
--------	--------

金針菇	150 公克
栗子	10 個
乾素肉塊	30 公克

水	900CC
地瓜粉	2 大匙
香菜	30 公克
辣椒	1 條

調味料：

鹽	1 又 1/2 茶匙
天然味素	2 大匙
醬油	1/2 茶匙
冰糖	1 茶匙

浸料汁：

醬油	2 茶匙
糖	1 茶匙
水	150 C.C.

作法：

1. 乾素肉塊先泡水軟化，擠乾水分再泡浸料汁 5-10 分鐘，稍微擠乾水分，入油鍋炸至金黃色備用。
2. 芋頭及栗子是先炸熟備用。
3. 另起鍋爆香香菇，加入紅蘿蔔絲、大白菜及金針菇炒軟，七分熟時調味、芎芣、熄火。
4. 接著拌入芋頭、筍乾、素肉塊、栗子，隨即裝入容器中，封口，不可讓香味外洩，送入蒸籠中蒸約 15-20 分鐘，食用時才打開。

註：這道菜非常香，只要封口嚴密就會成功了！



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1606	19	100	157

7.石鍋拌飯

(1 人份)



材料：

泡菜(切絲)	40 公克
金針菇	30 公克
木耳絲	20 公克
紅蘿蔔絲	20 公克
小黃瓜絲	100 公克
筍絲	20 公克
海苔香鬆	10 公克
紅甜椒絲	5 公克
香菇絲	10 公克
素排(煎熟切條)	60 公克
(也可用火腿絲 60 公克代替)	
飯	1 碗

醬汁：

味噌	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
醬油	1/4 茶匙
香油	少許
天然味素	1/2 茶匙

作法：

1. 各類蔬菜分別燙熟備用。
2. 調味料拌勻。
3. 起石鍋，烤熱裝飯，再把各種菜色排在飯上面。
4. 在飯中間淋上醬汁，再灑上海苔香鬆即可。



營養成分分析：

1 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
488	18	10.3	81

8.蔬果沙拉

(10 人份)



材料：

中型紅蕃茄	10 個
馬鈴薯	300 公克
玉米粒	100 公克
無蛋沙拉	200 公克
紅甜椒丁	30 公克
小黃瓜	100 公克
葡萄乾	40 公克

作法：

1. 紅蕃茄洗淨，在 1/3 處切掉，把子挖除備用。
2. 馬鈴薯去皮切丁，入蒸籠蒸約 6-10 分鐘，取出放涼。
3. 玉米粒、小黃瓜、紅甜椒燙熟，冷卻，一起與沙拉拌勻，裝入蕃茄內。
4. 上面裝飾以紅甜椒丁及葡萄乾。



營養成分分析：

10 人份

Kcal (熱量)卡	Protein (蛋白質)g	Fat (脂質)g	CHO (醣類)g
1976	14	100	255

後記

志工群簡介

一、菜單的研發與設計：

為蔬食餐廳負責人與主廚，她有感於暖化情況的緊迫以及一般民眾對蔬食食譜的需求，目前餐廳暫時歇業，希望能貢獻她蔬食的專長，以教導民眾簡單作蔬食為職志。

二、營養師：

陳美櫻，於民國 80 年畢業於靜宜大學「食品營養系」。
民國 94 年畢業於中山醫學大學「營養科學研究所」。
大學畢業後一直任職於彰化基督教醫院營養師一職至今。

三、編者：是營養師的大學同班同學兼室友

楊素香，於民國 80 年畢業於靜宜大學「食品營養系」。
曾任民國 79 學年度靜宜大學食品營養系系學會會長。
目前從事有機茶園管理，是新紀元環保有機茶園的負責人。

有感於全球暖化引發氣候異常，不但造成農作物的病蟲害失控問題，更帶來大環境無預警的傷害。而要解決這些問題，最根本之道還是要降低暖化效應！因此才会有蔬食食譜的研發的動機，希望能提供民眾轉變成蔬食飲食的食譜需求。真正將「蔬食減碳」的概念付諸行動，讓全民一起為自己的健康與大環境的健康擁有主導權。

四、還有一群默默付出的志工：

洗菜、切菜、秤量食材、試吃、攝影、拍照。為的就是誠心誠意為大家設計出確實可行、又美味可口的蔬食菜餚。

食譜完成後，大家都胖了！可見真的好吃喔！
歡迎大家一起來動手做做看。

請大家一定要記得：

只要在個人的飲食上作小小的調整，就能對地球和自己的健康有大大的幫助！希望大家好好珍惜 51%的碳排放的主導權：從改變餐盤中的食物開始！

聲明：本食譜歡迎隨意轉貼、印刷運用，沒有版權問題。「分享」是設計的初衷！