



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，利用 2009 年暑假期間籌畫『國民小學廚工蔬食烹飪研習』活動，把『有機、低碳的蔬食飲食』概念付諸行動。特地為國小學童設計「三菜一湯」的蔬食營養午餐，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。

三菜一湯的食譜總過 5 套，另外還有「主菜的變化」**10 道**，期望可以即時提供學校“每週一日素”或“天天營養素素看”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 道餐廳菜**，提供一般餐廳轉素或一般家庭宴客之食譜參考。

每一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知道，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」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爲植物性蛋白，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爲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爲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



1 傳統老豆腐



2 嫩豆腐



3 乾素碎肉



4 乾素肉塊



5 乾素肉片



6 素肉絲



7 乾油豆皮



8 百頁豆腐



9 生豆泥



10 烤麩

國民小學廚工蔬食烹飪研習活動

配套式營養午餐目錄

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 |

芫荽：

| | |
|------|------|
| 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. 芫荽。
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 |

芡芡：

| | |
|-----|------|
| 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 |

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。



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 |

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〈酸甜時令水果〉 | 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 |



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 |

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。

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 |

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 |

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（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

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

芡芡：

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。

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. 芡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。



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 |

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



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 |



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 |

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）。

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 |

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。

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 |

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 |

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。



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 |

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。

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 |

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。

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 |

5. 剩餘湯汁再放入九層塔煮滾，芻芡之。
6. 將芻芡汁淋在豆包上，再灑上枸杞即可。

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 |



芻芡：

| | |
|-----|--------|
| 太白粉 | 1/2 茶匙 |
| 水 | 1 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 |
|---------------|-------------------|--------------|--------------|
| 908 | 42 | 80 | 5 |

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。

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

照片從缺

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

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。

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

主菜的變化（九）

嫩豆包炒洋蔥

（10 人份）主味：偏鹹

照片從缺

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 |

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 |

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。

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 |

照片從缺

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 |

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 |

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。

餐廳菜目錄



1 鮮菇水蓮



2 鹽酥蘑菇



3 鱧餘銀芽



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. 鱈餘銀芽

(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 |
| 鮮筍絲或加工筍絲(洗好，擠乾水分) | 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，芡芡後即可起鍋。
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、芎芘、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60 公克(煎熟切條也可用火腿絲 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，烤熟裝飯，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，字懷珣、號 Funny，以字〈懷珣〉行天下。

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，更帶來大環境的無預警傷害。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…。為的就是誠心誠意設計出大家確實可行、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莫大的幫助！希望大家好好珍惜 51%的碳排放的主導權！

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！