

健康美味的蔬食主菜

學校10+1道菜 健康.環保. 營養分析

菜單設計 吳佳鏘女士

營養分析 陳美櫻 營養師



BE VEG. GO GREEN.

2 SAVE THE PLANET

INGREDIENTS:

材料：

蕃茄 (切片)	250公克
鮮豆包	260公克
冷凍毛豆仁	50公克

調味料：

油	2大匙
糖	2茶匙
鹽	1/2茶匙
天然味素	1茶匙
鬱金香粉	1/2茶匙
蕃茄醬	60CC
水	100CC

做法：

1. 鮮豆包先切成大小適中的條狀〈塊狀〉備用。
2. 熱鍋放油，加入蕃茄片及蕃茄醬炒軟時，加入糖、鹽、天然味素。
3. 續倒入鮮豆包、鬱金香粉及水煮至入味〈約2-3分鐘〉。
4. 起鍋前加入毛豆仁拌炒即可。

※備註：鬱金香粉可酌加，使顏色更加金黃。

茄汁黃金片 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
1077	81	63	46

INGREDIENTS:

材料：

乾蛋白素肉片(切中塊)	80公克
紅蘿蔔絲	60公克
芹菜(切段)	90公克

調味料：

油	2大匙
醬油	3大匙
糖	1又1/2茶匙
天然味素	1又1/2茶匙
素食沙茶醬	1茶匙
水	120CC
香油	1/2茶匙

做法：

1. 將乾蛋白肉片泡水10分鐘後撈起擠乾水分，切中塊備用。
2. 熱鍋放油加紅蘿蔔絲略炒，再加入所有調味料及水炒勻。
3. 續加入蛋白肉片炒至湯汁收乾入味。
4. 起鍋前加入芹菜段翻炒，再加入香油後快速起鍋。

滷味素肉片 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
551	20	43	19

INGREDIENTS:

材料：

傳統豆腐	600公克
紅蘿蔔絲	40公克
九層塔	30公克
薑片	30公克
辣椒〈可加可不加〉	1支

勾芡：

芡粉	1/2茶匙
水	1大匙

調味料：

麻油	2大匙
天然味素	2茶匙
醬油	2茶匙(10CC)
素蠔油	2大匙(30CC)
水	200CC水

做法：

1. 豆腐洗淨切三段，再切成2公分片狀備用。
2. 熱鍋放麻油加入薑片爆香，待薑片縮水時，加入紅蘿蔔絲略炒，再加入辣椒、醬油、素蠔油、天然味素及水煮滾。
3. 然後加入豆腐，汁滾後轉小火，燜至入味〈約5分鐘〉。
4. 加入九層塔略炒，勾芡，即可起鍋。

※備註：豆腐先沾上地瓜粉或玉米粉，炸過再燜至入味會更Q更滑嫩。

三杯豆腐 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
746	41	57	16

INGREDIENTS:

材料：

麵腸	360公克
綠花椰菜	1粒
紅、黃甜椒(切絲)	60公克

調味料：

紅麴粉 (可酌加)	1/2茶匙
醬油	1又1/2大匙
鹽	1/4茶匙
天然味素	1茶匙
糖	1/2茶匙
白胡椒粉	1/2茶匙
五香粉	1/2茶匙
花椒粉	1/4茶匙
炸油	適量

做法：

1. 麵腸以手剝成小段〈愈薄口感愈Q〉，將所有調味料拌入攪拌均勻，搓揉使入味，入油鍋〈油溫約180°C〉炸至QQ後撈起備用。
2. 綠花椰菜去粗枝，再將枝去皮，這樣處理過再川燙就會比較嫩和青翠。
3. 滾水加少許油、鹽，川燙綠花椰菜及紅、黃椒絲，撈起，直接拌入炸好的麵腸中攪拌。乾乾的麵腸拌入燙蔬菜所含的水分可增添口感。

麵腸臉紅了 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
1041	66	77	20

INGREDIENTS:

材料：

四季豆	400公克
馬鈴薯	200公克
薑絲	30公克
豆酥	3大匙
紅辣椒〈裝飾用，切斜片〉	1支

調味料：

油	2大匙
素沙茶醬(或豆瓣醬)	1又1/2茶匙
天然味素	1又1/2茶匙
糖	1/2茶匙
鹽	1/2茶匙
香油	2茶匙

做法：

1. 馬鈴薯切細條，汆燙至尚保留有脆脆的口感，約7分熟備用。
2. 四季豆切段，加少許油、鹽入鍋中燙熟備用。
3. 起油鍋爆炒薑絲，炒至薑的香味散出，加入豆酥、調味料炒勻，接著放入四季豆及馬鈴薯條稍微拌炒均勻，起鍋前加入香油後即可盛盤，上面再裝飾以紅辣椒絲。

雙脆豆酥 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
806	15	56	59

INGREDIENTS:

材料：

乾皮絲	110公克
馬鈴薯絲	200公克
紅蘿蔔絲	60公克
香菜	40公克

調味料：

油	2大匙
天然味素	1又1/2茶匙
鹽	1/2茶匙
醬油	1大匙

做法：

1. 乾皮絲用熱水燙軟，擠乾水分，切條備用。
2. 熱鍋放油加入紅蘿蔔絲及馬鈴薯絲翻炒數下，再加入皮絲一起炒熟。
3. 加入調味料炒勻，起鍋前加入香菜翻炒一下即可。

※備註：乾皮絲用熱水燙軟，可降低含油量，煮軟後更容易吸收調味料的味道。

皮絲薯條 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
870	26	65	43

INGREDIENTS:

材料：

乾素細肉	70公克
玉米粒	130公克
冷凍三色豆	80公克

勾芡：

芡粉	1茶匙
水	60cc

調味料：

爆香油	2大匙
-----	-----

浸料汁：

醬油	80cc
糖	1又1/2大匙
天然味素	1茶匙
水	180cc

做法：

1. 將醬油、糖、天然味素及180cc的水拌勻，加入乾細肉浸泡15分鐘後撈起備用。
2. 熱鍋放油加入泡軟的細肉用小火炒熟，再倒入浸細肉的剩餘浸料汁，煮熟〈約5分鐘〉。
3. 加入玉米粒、三色豆，最後勾芡，起鍋。

素細肉玉米粒 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
613	14	41	45

INGREDIENTS:

材料：

白花菜 (切小朵)	400公克
綠花椰菜 (切小朵)	100公克
紅蘿蔔絲	60公克
玉米粒 (可用罐頭)	100公克
香菜 (切小段)	40公克

調味料：

鹽	1又1/4茶匙
天然味素	1茶匙
水	250cc
油	1大匙

勾芡：

中筋麵粉	2大匙
水	100cc

做法：

1. 白花菜及綠花椰菜以滾水加鹽燙熟備用。
2. 起鍋加入水、鹽、油及天然味素煮滾，再加入紅蘿蔔絲及玉米粒，熟後勾芡，加入香菜。
3. 起鍋，將芡汁淋在青白花菜上即可。

青白花玉米 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
472	12	15	71

INGREDIENTS:

材料：

乾素肉塊	80公克
綠花椰菜	150公克
紅蘿蔔絲	60公克

調味料：

鹽	1/4茶匙
醬油	40cc
糖	1茶匙
天然味素	1又1/2茶匙
白胡椒粉	1/4茶匙
花椒粉	1/4茶匙
孜然粉	1/4茶匙
水	200cc
油	3大匙
炸油	適量

做法：

1. 乾素肉塊用水泡軟（約10分鐘），擠乾水分，油炸至金黃色備用。
2. 綠花椰菜及紅蘿蔔絲用滾水加鹽燙熟備用。
3. 熱鍋放油以小火先將白胡椒粉、花椒粉、孜然粉略炒香，再加入剩餘調味料煮至香味散出，倒入水。中火煮滾後，再加入炸好的素肉塊以小火燜入味。
4. 加入綠花椰菜及紅蘿蔔絲拌炒均勻即可起鍋。

※備註：這道菜也可勾薄芡。

咕咾肉 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
578	21	45	19

INGREDIENTS:

材料：

豆包泥	300公克
馬鈴薯絲 (或條)	300公克
紅蘿蔔絲	30公克

調味料：

鹽	3/4茶匙
天然味素	1又1/2茶匙
黑胡椒粉	1/4茶匙
鬱金香粉〈可酌加〉	1/2茶匙
水	1/4杯
油	2大匙

做法：

1. 馬鈴薯條、紅蘿蔔絲先加少許鹽煮熟 (熟而不爛) 備用。
2. 熱鍋放油，放水，加入鹽、天然味素、黑胡椒粉拌勻，倒入豆包泥翻炒均勻，再加入 鬱金香粉炒熟。
3. 加入馬鈴薯條、紅蘿蔔絲炒勻即可。

陽光薯條 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
776	41	45	51

INGREDIENTS:

材料：

乾素肉片	80公克
九層塔	40公克
紅辣椒 (切斜片, 可不加)	2支

調味料：

油	2大匙
醬油	30CC
糖	1又1/2茶匙
天然味素	1又1/2茶匙
白胡椒粉	1/4茶匙
花椒粉	1/4茶匙
孜然粉	1/4茶匙
五香粉	1/2茶匙
辣椒粉 (可不加)	1/2茶匙
水	120CC

做法：

1. 素肉片泡水10分鐘，擠乾水分，切成條狀或撕成薄片備用。
2. 起油鍋，油炸素肉片收乾水分，炸成金黃色備用。
3. 另外熱鍋入油，油熱後轉小火，將四種香料(白胡椒粉、花椒粉、孜然粉、五香粉)炒香後，加入其他調味料(醬油、糖、天然味素及辣椒粉，最後再加入水。
4. 轉中火將調味料煮滾，倒入素肉片，等到湯汁收乾後加入紅辣椒片及九層塔稍微拌炒均勻後，即可熄火。

PS：素肉片的口感取決於油炸時的溫度及時間，時間愈久水分愈少，愈容易入味，也愈有韌性，有嚼勁。

塔香臘肉 (10人份)



卡數 (10人份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
412	20	30	13

健康美味的蔬食主菜

健康.環保.營養分析

菜單設計 吳佳鏞女士

營養分析 陳美櫻 營養師

學校10+1道菜

