



新北四季好食材

素食食譜

♥ 幸福健康好美味

夠營養





請你跟我這樣吃

吃素也要健康吃／6

新版素食飲食指標／6

貼心小提醒／8

素食者的營養需求

春季食譜 新北四季好食材 - 春季／10

週一食譜／12 早餐：低糖豆漿・豆豉苦瓜・五穀饅頭

午餐：咖哩炒麵・滷海龍・什錦高麗菜・什錦鮮菇

晚餐：白飯素香鬆・紫菜味噌湯・芹菜炒皮絲・山藥沙拉・芭樂



週二食譜／15 早餐：蒸南瓜・和風蘆筍・山東饅頭

午餐：地瓜胚芽飯・素麻婆豆腐・沙茶空心金針菇・玉米濃湯

晚餐：麻醬菠菜麵・青椒炒豆包・紅燒茄子・香椿煎豆包・奇異果

週三食譜／18 早餐：全麥三明治・低糖米漿・核桃蒟蒻

午餐：燕麥糙米飯・清蒸素鰯魚・絲瓜炒素火腿・番茄起司

晚餐：小米粥・滷豆干海帶・炒荷蘭豆・全麥煎餅・香蕉



週四食譜／21 早餐：地瓜條・杏仁燕麥奶・紫蘇小番茄

午餐：香菇筍丁飯・甜豆燒豆腐・芝麻拌海帶芽・四色時蔬

晚餐：青江菜飯・苦瓜鑲豆腐・炒地瓜葉・紫菜豆包湯・蘋果

週五食譜／24 早餐：香芋燕麥粥・和風杏鮑菇・黃豆芽炒豆干

午餐：日式蕎麥冷麵・芝麻素魚乾・雙色大豆苗・沙茶百頁豆腐

晚餐：白飯・糖醋馬鈴薯・彩椒鴻喜菇・薑汁A菜・黃瓜丸子湯・牛番茄

週六食譜／27 早餐：百合小米粥・木耳炒薑絲・香鬆豆腐・涼拌小黃瓜・草莓

午餐：什錦炒飯・枸杞絲瓜・梅甘苦瓜・彩椒炒美白菇・竹笙鮮菇湯・仙草粉條

晚餐：三絲炒冬粉・花生滷麵筋・麻婆豆腐・炒龍鬚菜・養生天麻湯・鳳梨

週日食譜／30 早餐：香菇粥・糯米椒炒豆干・涼拌黃豆芽・炒紅蘿蔔豆包絲・蘋果

午餐：麻油麵線・百合炒高麗菜・清炒大豆苗・紅燒杏鮑菇・薑絲鮑魚菇湯・愛玉山粉圓

晚餐：時蔬堅果炒飯・三杯杏鮑菇・荷蘭豆炒洋菇・草菇燴菜心・味噌海帶芽湯・柳丁

夏季食譜 新北四季好食材 - 夏季 / 34



週一食譜 / 36 早餐：香菇芋頭粥・素烤茄子・滷紅白蘿蔔海帶結・枸杞地瓜葉・芒果

午餐：燕麥糙米飯・綠豆地瓜湯・鹹蛋燴豆腐・紅糟麵腸・彩椒炒百合・火龍果

晚餐：堅果黑豆飯・青木瓜湯・糖醋杏鮑菇・金針菇炒黃瓜・涼拌蘆筍・小紫蘇

週二食譜 / 40 早餐：地瓜黑木耳粥・海鹽烤洋芋・什錦小黃瓜・豆醬燒百頁・荔枝

午餐：什錦飯・藥膳食補湯・宮保素鯡魚・醋椒洋芋絲・西芹炒美人腿・蘋果

晚餐：栗香飯・咖哩燉洋芋・蘆筍炒雪白菇・什錦蔬菜湯・炒地瓜葉・檸檬愛玉

週三食譜 / 44 早餐：養生蟹黃絲瓜麵・蘿蔔燉湯・三杯杏鮑菇・涼拌寒天・豆芽炒彩椒・奇異果

午餐：紅豆糙米飯・臺式炒鱻糊・涼拌木耳・樹籽燜茄子・五彩時蔬湯・香蕉・酸梅湯

晚餐：蔬菜飯・素味小炒・半天筍燉湯・蠔皇鮑魚菇・鹹蛋苦瓜炒豆腐・銀耳豆漿

週四食譜 / 48 早餐：清心小米粥・美乃拌雙蔬・香滷豆輪・樹籽炒山蘇・鳳梨

午餐：百菇飯・黃豆芽湯・五色鮮蔬・香芋子排煲・脆炒荷蘭豆・柳橙汁

晚餐：黑豆紫米飯・鍋巴辣味菇・炒花椰菜・木耳白菜・川芎白芷藥膳湯・洋菜凍

週五食譜 / 52 早餐：全麥三明治・豆漿・涼拌美人腿・蘆筍炒腰花・燙空心菜・香瓜

午餐：什錦蔬菜炒麵・海帶豆腐湯・香烤野菇・涼拌過貓菜・福菜滷桂竹筍・
蜂蜜火龍果汁

晚餐：養生紫米飯・塔香海龍・味增醬烤美人腿・山藥枸杞絲瓜・蜂蜜檸檬

週六食譜 / 56 早餐：苦茶油拌麵・馬鈴薯沙拉・時蔬燴竹筍・燙地瓜葉・鳳梨

午餐：香椿炒飯・糖醋芋捲・炒四季豆・鳳梨醬杏鮑菇・番茄時蔬湯・綠豆仁湯

晚餐：薏仁糙米飯・雪菜百頁・鮮蔬燴豆腐・蘆筍百合・牛蒡湯・香蕉

週日食譜 / 59 早餐：芋頭薏仁粥・涼拌四季豆・黃瓜燴雙菇・沙茶炒空心菜・葡萄

午餐：養生紫米飯・紅燒素牛腩・薑絲炒水蓮・魚香茄子・冷筍沙拉・芒果

晚餐：蔬菜煎餅・涼拌小黃瓜・紅椒燴洋菇・枸杞絲瓜・清炒西洋芹・火龍果



秋季食譜 新北四季好食材 - 秋季／64



週一食譜／66 早餐：起司夾饅頭・豆漿・炒高麗菜

午餐：香菇飯・三杯豆皮・酸菜麵腸・蚵白菜・味噌蘿蔔湯・甜柿

晚餐：小米粥・苦瓜鑲豆腐・塔香山菇・黃豆芽炒海帶・番茄烤麸・紅糖薑汁地瓜

週二食譜／69 早餐：蘿蔔糕・鮮蘋果汁・麵線糊・醬大頭菜

午餐：茄汁烏龍麵・素茶碗蒸・五味肚絲・雙色花椰・拌珊瑚草・葡萄

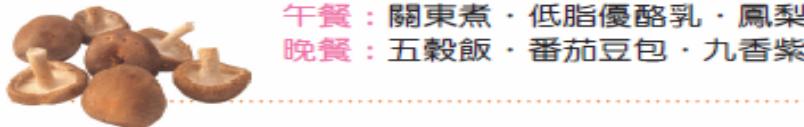
晚餐：燕麥糙米飯・麻婆豆腐・高麗菜豆皮・薑絲紅鳳菜・青木瓜湯・桂圓紅棗白木耳

週三食譜／72 早餐：什錦燕麥粥・樹籽蒸豆腐・地瓜葉・滷花生

午餐：金瓜米粉・焗烤番茄盅・雪菜百頁・金菇海帶根・鮮菇菜心湯・香蕉

晚餐：白飯・豆瓣豆干・麻醬牛蒡絲・紅莧菜・羅宋湯・紅豆燕麥片

週四食譜／75 早餐：素筍包・黑豆漿・豆皮蘿蔔乾・素蠔汁秋葵



午餐：關東煮・低脂優酪乳・鳳梨

晚餐：五穀飯・番茄豆包・九香紫茄・白菜魚翅絲・紫菜鮮菇湯・首烏杏仁凍

週五食譜／78 早餐：蔬菜起司素煎餅・薏仁漿・雪菜炒干絲・燒海帶素麵筋

午餐：什錦絲瓜麵・滷大溪豆干・紅麴杏鮑菇・拌三彩蒟蒻・醋嗆高麗菜・聖女番茄

晚餐：黑豆飯・塔香百頁豆腐・炒百合蘆筍・彩椒素腰花・白菜鮮菇湯・花生芋圓球

週六食譜／81 早餐：三鮮素肉粥・低脂優格・油條・福菜黃豆芽

午餐：鴛鴦飯・黑胡椒鐵板豆腐・金菇三絲・地瓜葉・客家福菜湯・哈密瓜

晚餐：地瓜飯・紅燒蘭花干・芹菜拌白木耳・香菇蘿蔔・豆乳空心菜・牛蒡素肉片湯・養生珊瑚飲



週日食譜／84 早餐：蔬菜三明治・黑芝麻牛奶・煎九層豆腐・和風鮮菇

午餐：香椿水餃・芹香素丸湯・香辣拌豆干・花生海帶煮・枸杞蒸南瓜・柳丁

晚餐：紅豆飯・蒸豆皮捲・雙色木耳・青江菜・薑絲枸杞冬瓜湯・黃金蔗香凍

冬季食譜 新北四季好食材 - 冬季 / 88



- 週一食譜 / 90**
- 早餐：烤地瓜・水果低脂優格・蔬菜麵皮捲
 - 午餐：養生壽司飯・木耳燒豆腐・彩椒炒菱角・樹籽莧菜・鮮菇大黃瓜湯・葡萄
 - 晚餐：紅麴飯・梅干素肉丸・芥蘭菜・檸檬雙色魷魚絲・味噌豆腐湯・芝麻鬆子糊

- 週二食譜 / 93**
- 早餐：墨西哥餅皮・香蕉牛奶
 - 午餐：香椿拌麵・三杯豆皮・苦茶油拌川七・枸杞鳳梨苦瓜・薑絲冬瓜湯・蓮霧
 - 晚餐：糙米飯・五香百頁・鮮菇絲瓜・番茄菠菜・何首烏牛蒡湯・南瓜子杏仁飲

- 週三食譜 / 96**
- 早餐：綜合十穀奶漿・吐司麵包・牛蒡絲
 - 午餐：十穀飯・醬爆豆干絲・咖哩雙菇・燙 A 菜・酸菜肚片湯・水梨
 - 晚餐：黃豆胚芽飯・素菜脯蛋・麻油水蓮・炒金針花・雙色蘿蔔湯・鮮奶酪



- 週四食譜 / 99**
- 早餐：漢堡・低脂優酪乳・煎豆包
 - 午餐：五穀粥・紅糟油豆腐・麻油九層塔麵腸・素豬肝・沙茶香菇・燙油菜・櫻桃
 - 晚餐：翡翠炒飯・青江菜・香煎素火腿・玉米濃湯・紅豆花生湯

- 週五食譜 / 102**
- 早餐：五穀饅頭・素荷包蛋・豆漿・百香果
 - 午餐：當歸麵線・薑絲皇宮菜・泡菜蒟蒻絲・蘋果
 - 晚餐：薑黃飯・素瓜子肉・清炒胡瓜・甜豆鮮菇・麻香鮮菇湯・枸杞銀杏銀耳

- 週六食譜 / 105**
- 早餐：燕麥薏仁粥・乾乳酪起司絲・烤核桃・椪柑
 - 午餐：烤麵皮披薩・南瓜濃湯・柳丁
 - 晚餐：黑芝麻飯・咖哩豆腐・綠花椰燻皮・椒鹽茄子・大補湯・蜂蜜牛奶豆花

- 週日食譜 / 108**
- 早餐：香烤全麥吐司・蔬果沙拉
 - 午餐：芋頭米粉湯・芥菜干貝絲・滷豆干・蘿蔔白精靈菇・彩椒百合・紅龍果
 - 晚餐：蔬食火鍋・燒仙草

請你跟我這樣做

您吃對了嗎？素食種類看分明！／ 110

避免誤食有一套！／ 111

選購素食產品應注意標示完整／ 112

參考資料表



吃素也要健康吃

衛生福利部多持續倡導「均衡飲食」原則，並提供國人正確的飲食建議，應均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，另特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取 1/3 全穀食物。同時也提醒國人來源標示要注意，衛生安全才能吃。

「素食」是多樣性飲食類型中的一種，有部分國人可能因為宗教的考量，或主張節能減碳概念，或其他因素考量而選擇素食。為了讓素食者也能吃得均衡與健康，衛生福利部特別提供「素食飲食指標」，希望給素食的國人正確良好的飲食攝取建議，使其能達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。

簡單易懂的飲食訣竅，讓素食者也能注意攝取充足的營養素。詳細資訊可上衛生福利部食品藥物管理局網站查詢。雖然吃素有益健康，但是部分素食產品的含油量及含鹽量有偏高的情形，而仿葷食材料，為了在外觀、口感及香氣上與葷食接近，必須添加著色劑、品質改良劑及香料等，提醒大家應避免連續食用，或經常變換素材以免同一種食品添加物日積月累而損及健康。



新版素食飲食指標

(一) 依據指南擇素食，食物種類多樣化。

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。依據素食的食物選擇原則，素食種類有「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」，豆魚肉蛋類在「純素」及「蛋素」者，其會以豆類、蛋類取代；而「奶素」及「奶蛋素」者則建議增加低脂或脫脂奶類的攝取。

(二) 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。

全穀根莖類食物提供碳水化合物及部分蛋白質，其中未精緻全穀根莖類可提供維生素B群、纖維素及微量礦物質；豆類食物，尤其是黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質。豆類食物和全穀類的蛋白質。組成不同，兩者一起食用可以達到「互補作用」，因此建議每天要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議多選擇未精製全穀類，最好全穀根莖類要佔總量的三分之一以上。



(三) 烹調用油常變化，堅果種子不可少。

葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，所含飽和脂肪酸比較高，會升高血液中的膽固醇，不建議食用太多。建議在考慮烹調方法之外，還應經常變換烹調用油。建議每日應攝取一份黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇，以均衡營養攝取。



(四) 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜營養價值高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的菇類（如：香菇、杏鮑菇、喜來菇、珊瑚菇等）、藻類（如：麒麟菜、海帶、裙帶菜、紫菜等）提供了維生素B12，其中又以紫菜的維生素B12含量較多，因此建議素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜、一份菇類與一份藻類食物。



(五) 水果正餐同食用，當季在地份量足。

新鮮蔬菜或水果為維生素C之食物來源。維生素C與鐵吸收率呈正相關。建議在三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質之吸收率。

(六) 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

日常飲食在烹調時應減少使用調味品，烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。還要少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，以減少油、鹽、糖的攝取，在飲食中確實做到少油、少鹽、少糖。

(七) 粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

素食的加工食品，多以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程經常會添加食品添加物，以增加其風味或口感，因此建議素食飲食應多選擇新鮮食材，少吃過量加工食品。

(八) 健康運動 30 分，適度日曬 20 分。

日常生活充分體能活動是保持健康所不可或缺的，藉由適量的熱量攝取，配合體能運動增加新陳代謝速率，是健康的體重管理方法，建議持續健康多活動，每日至少 30 分鐘。台灣地區全年陽光充足，每天日曬 20 分鐘就足以在體內產生充足的活化型態維生素 D 來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動，除消耗熱量外，還可避免維生素 D 缺乏問題的發生。

貼心小提醒

素食者的營養需求

純素食者，可增加豆類、核果類和乾果類之攝取。在飲食中，可加入強化過之豆奶、肉類類似品、或活化酵母。吃素的人，除了會導致維生素 B12 不足的缺點，應隨時補充外，蛋白質是不會缺乏的，因為黃豆及其製品是吃素者最經濟的植物性蛋白質來源。





春天
美食

新北四季好食材 - 春季

芹菜



含有胡蘿蔔素、維生素B、C、菸鹼酸、硫、鉀、鈣、鎂、鐵、鋅及膳食纖維等，芹菜中所富含的膳食纖維具有促進腸胃蠕動、預防便祕的作用。因為芹菜當中含有高量的鐵，可以改善素食者常見缺鐵性貧血的症狀。

含有維生素B1、B2、C、鈣、磷、黏蛋白、膽鹼等。黏蛋白是一種多醣類及蛋白質的混合物，具有保護血管彈性及避免血管粥狀硬化的作用。山藥中富含水溶性膳食纖維，攝食後可以增加飽足感，減少熱量攝取。

菠菜



山藥

含有豐富的纖維素、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素A、B、C、E、葉酸等。菠菜中富含葉酸，可有效預防因營養素攝取不足而產生的貧血。



杏鮑菇



含有蛋白質、醣類、鈣、鎂、銅、鋅、
麩胺酸、多醣體等營養素。杏鮑菇所富
含的多醣體，有助於提升免疫力。

營養素有維生素 C、鎂、鉀、鈣、果
膠及纖維素等。奇異果中富含維生素 C，
具有抗氧化及提升免疫力的功能。另奇
異果富含鈣，可以有效預防骨質疏鬆症
及穩定情緒的作用。

奇異果



香蕉



含有維生素 A、C、鐵、磷、鉀、鎂
及膳食纖維等營養素。香蕉富含纖維
質，可以促進腸胃蠕動，有效預防便
秘的情形。



週一

1人份營養成分	
醣類：237 公克	脂肪：70 公克
蛋白質：68 公克	熱量：1844 大卡

4人份菜單

早餐

五穀饅頭

材料 五穀饅頭。

作法 將饅頭放入蒸籠加熱蒸熟備用。



豆豉苦瓜

材料 豆豉 20 公克、苦瓜 100 公克、素肉絲 50 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 醬油 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 豆豉沖洗、素肉絲泡水備用。2. 苦瓜洗淨切塊，先以滾水燙熟。3. 起油鍋，爆香薑絲，加入苦瓜、豆豉、素肉絲拌炒，最後加入醬油及糖調味即可。



低糖豆漿

材料 豆漿 4 杯（每杯 250cc）。

調味料 糖 100 公克。

作法 取無糖豆漿加熱、加入砂糖溶解即可。



午餐

材料 木耳 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、高麗菜 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 木耳、紅蘿蔔、高麗菜洗淨切絲。2. 將所有食材先入水鍋燙熟。3. 起油鍋，加入已燙熟的木耳、紅蘿蔔、高麗菜，再加入調味料拌炒入味即可。



滷海龍

材料 海龍 200 公克、九層塔 30 公克。

調味料 素蠔油 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 將海龍洗淨切段、九層塔洗淨取嫩葉備用。2. 熟炒鍋，加入海龍及九層塔葉拌炒熟後，再加入調味料拌炒入味即可。



咖哩炒麵

材料 麵條 240 公克、紅蘿蔔 50 公克、木耳 50 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、咖哩粉 1 茶匙。

作法 1. 將紅蘿蔔、木耳洗淨切絲備用。2. 麵條先入水鍋燙熟後撈起。3. 起油鍋，加入麵條、紅蘿蔔絲、木耳絲及少許水拌炒，最後加入調味料炒至入味。



什錦鮮菇

材料 鮮香菇 100 公克、鮑魚菇 100 公克、芹菜 50 公克、薑絲 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 將鮮香菇及芹菜洗淨切絲，鮑魚菇切小塊備用。2. 將切好的食材燙熟，加入調味料拌入味即可。





晚餐

白飯素香鬆

材料 白米 300 公克、素香鬆 100 公克。

作法 1. 白米洗淨與水 1:1 放入電鍋蒸熟。2. 取白飯加入素香鬆於表面即可。

芹菜炒皮絲

材料 芹菜 100 公克、皮絲 200 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將芹菜及皮絲洗淨切絲，汆燙撈起備用。
2. 起油鍋，加入芹菜及皮絲拌炒，再加入調味料即可。



紫菜味噌湯

材料 紫菜 10 公克、薑絲 20 公克、水 600cc。

調味料 味噌 30 公克、鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 紫菜洗淨切段。2. 起水鍋，水滾加入紫菜、薑絲及調味料煮熟完成。

山藥沙拉

材料 山藥 200 公克。

調味料 沙拉醬 50 公克。

作法 山藥洗淨去皮切塊，放入蒸籠蒸 3 分鐘後，置涼處或冰箱待冷卻後，加入沙拉即可。。



芭樂

材料 芭樂 4 顆。



週一

1人份營養成分	
醣類：262公克	脂肪：65公克
蛋白質：65公克	熱量：1823大卡

4人份菜單

早餐

山東饅頭

材料 山東饅頭 4 顆。

作法 將饅頭放入蒸籠蒸熟備用。



和風蘆筍

材料 蘆筍 200 公克、紅蘿蔔 100 公克。

調味料 和風醬 50 公克。

作法 將蘆筍、紅蘿蔔洗淨燙熟，置涼處或冰箱待冷卻，拌入和風醬完成。



蒸南瓜

材料 南瓜 200 公克。

調味料 鹽 1/4 匙。

作法 1. 南瓜洗淨切塊備用。2. 南瓜塊加入鹽巴，放進蒸籠約蒸 8 分鐘至熟透即可。

午餐

地瓜胚芽飯

材料 地瓜 100 公克、胚芽米 200 公克。

作法 1. 胚芽米洗淨泡水 1 小時備用。2. 地瓜洗淨切塊備用。3. 水及胚芽米以 1.3:1 的比例，再加入地瓜一起煮熟完成。



素麻婆豆腐

材料 豆腐 300 公克、素火腿 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 糖 1/4 茶匙、番茄醬 1/2 茶匙。

作法 1. 將豆腐及素火腿切塊，紅蘿蔔去皮切絲，備用。2. 起油鍋，加入紅蘿蔔絲及火腿拌炒後，再加入豆腐，最後加入調味料即可。

沙茶空心金針菇

材料 金針菇 100 公克、空心菜 200 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 沙茶醬 1/2 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 將金針菇及空心菜洗淨切段，汆燙熟備用。
2. 起油鍋，加入金針菇及空心菜拌炒，再加入調味料入味即可。



玉米濃湯

材料 玉米粒 100 公克、素火腿 50 公克、牛奶 50 cc、水 500cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、白胡椒粉 1/2 茶匙。

作法 1. 將火腿切丁備用。2. 起水鍋，水滾加入玉米粒及火腿丁煮熟，再加入牛奶及調味料即可。



晚餐

紅燒茄子

材料 茄子 100 公克、薑末 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 醬油 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將茄子洗淨切段，備用。2. 起油鍋，爆香薑末，加入茄子拌炒後，加入調味料即可。



麻醬菠菜麵

材 料 菠菜 100 公克、麵條 320 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、麻醬 1 湯匙。

作 法 1. 菠菜洗淨切段，汆燙備用。2. 起水鍋，水滾放入麵條煮熟備用。3. 熟麵條加入菠菜及調味料拌勻完成。



青椒炒豆包

材 料 青椒 200 公克、豆包 100 公克、沙拉油 1/2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 將青椒洗淨去籽切絲，豆包先過油切絲，備用。2. 起油鍋，加入青椒絲及豆包絲拌炒熟後，加入調味料完成。



香椿煎豆包

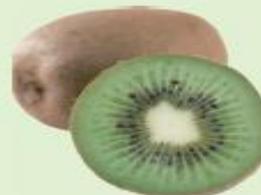
材 料 豆包 300 公克、沙拉油 1/2 茶匙。

調味料 香椿 20 公克、醬油 1 茶匙、香油 1 茶匙。

作 法 1. 豆包切成長方形備用。2. 將香椿放入果汁機，加入醬油及香油一同攪打成香椿醬備用。3. 起油鍋，將豆包兩面煎至金黃色後盛盤，淋上香椿醬料即可。

奇異果

材 料 奇異果 4 粒（約 440 公克）。





週三

1人份營養成分	
醣類：256 公克	脂肪：41 公克
蛋白質：53 公克	熱量：1630 大卡

4 人份菜單

早餐

全麥三明治

材 料 全麥吐司 8 片、起司 4 片、美生菜 4 片、番茄 1 個。

調味料 番茄醬 2 湯匙、沙拉醬 4 茶匙。

作 法 1. 美生菜及番茄清洗切片。2. 取全麥吐司抹上沙拉醬，上層放入起司、美生菜及番茄。3. 最後淋上番茄醬即可。



低糖米漿

材 料 低糖米漿 4 杯（每杯 250cc）。

核桃蒟蒻

材 料 熟核桃 30 公克、蒟蒻 250 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 蒟蒻切絲汆燙後冷卻備用。2. 蒟蒻拌入核桃及調味料即可。



午餐

清蒸素鰈魚

材 料 素鰈魚 4 塊、薑末 10 公克、高湯 2 湯匙。

調味料 醬油 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 將素鰈魚兩面稍微乾煎，備用。2. 將高湯煮滾後加入薑末及調味料拌勻後，淋在素鰈魚上，入電鍋蒸即可。





絲瓜炒素火腿

材 料 絲瓜 100 公克、素火腿 50 公克、薑絲 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 絲瓜洗淨去皮切塊，備用。2. 起炒鍋，爆香薑絲後，加入絲瓜及素火腿，最後加入調味料即可。

燕麥糙米飯

材 料 燕麥 100 公克、糙米 200 公克。

作 法 燕麥及糙米洗淨浸泡 2 小時後，與水以 1.3:1 比例，放入電鍋蒸熟備用。



番茄起司

材 料 番茄 250 公克、起司 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 將番茄洗淨對切。2. 番茄均勻撒上調味料，鋪上起司，放進已預熱好的烤箱烤 5~10 分鐘即可。



晚餐

滷豆干海帶

材 料 豆干 100 公克、海帶 50 公克、八角 1 個。

調味料 醬油 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 豆干切好汆燙備用。2. 炒鍋中加入水、醬油、糖及八角，煮滾後加入豆干及海帶滷至入味即可。





炒荷蘭豆

材 料 荷蘭豆 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作 法 1. 將荷蘭豆挑去粗絲後洗淨，紅蘿蔔洗淨切片備用。2. 荷蘭豆及紅蘿蔔汆燙撈起。3. 起油鍋，爆香薑絲，加入荷蘭豆及紅蘿蔔拌炒，最後加調味料入味即可。

小米粥

材 料 小米 300 公克。

作 法 1. 小米洗淨，與水以 1:8 的比例，入電鍋煮熟備用。



全麥煎餅

材 料 全麥麵粉 120 公克、紅蘿蔔 50 公克、高麗菜 100 公克、水 100cc、沙拉油 1/4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、砂糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 將紅蘿蔔及高麗菜洗淨切絲，備用。2. 麵粉與水拌勻後，加入紅蘿蔔絲及高麗菜絲持續攪拌，再加入調味料。3. 起油鍋，取 1 匙倒入平底鍋兩面煎熟即完成。



香蕉

材 料 香蕉 4 根（約 280 公克）。



週四

1人份營養成分	
醣類：246公克	蛋白質：67公克
脂肪：48公克	熱量：1774大卡

4人份菜單

早餐

地瓜條



材料 地瓜 4 小條。

作法 1. 將地瓜洗淨放入電鍋蒸 5 分鐘。2. 將蒸過地瓜放入已預熱 180°C 的烤箱中，約烤 20 分鐘後完成。



杏仁燕麥奶

材料 杏仁燕麥奶 4 杯（每杯 240cc）。

紫蘇小番茄

材料 小番茄 250 公克。

調味料 紫蘇醬 20 公克。

作法 將番茄洗淨，沾取紫蘇醬食用。



午餐

甜豆燒豆腐

材料 甜豆 50 公克、豆腐 200 公克。

調味料 香油 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 甜豆及豆腐切塊後燙熟。2. 水煮滾加入調味料及材料即可。

芝麻拌海帶芽

材料 熟芝麻 20 公克、海帶芽 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 將海帶芽洗淨備用。2. 海帶燙熟拌入調味料，再撒上熟芝麻即可。



香菇筍丁飯

材料 竹筍 20 公克、香菇 50 公克、薑絲 10 公克、白飯 800 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將香菇及竹筍洗淨切丁備用。2. 起油鍋，爆香薑絲及香菇丁，再加入筍丁拌炒，最後加入白飯及調味料拌炒入味即可。



四色食蔬

材料 紅蘿蔔 50 公克、青豆仁 50 公克、素火腿 50 公克、竹筍 80 公克、薑絲 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 將紅蘿蔔、素火腿、竹筍洗淨切丁，汆燙熟後放入炒鍋拌炒，加入調味料即可。



晚餐

紫菜豆包湯

材料 紫菜 10 公克、豆包 100 公克、高湯 600cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 將紫菜及豆包洗淨切絲備用。2. 起水鍋，加入高湯煮滾後，加入紫菜、豆包及調味料完成。

青江菜飯

材料 青江菜 50 公克、白飯 800 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將青江菜洗淨切段備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入青江菜炒熟，加入白飯及調味料即可。





苦瓜鑲豆腐

材 料 苦瓜 150 公克、豆腐 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 豆腐壓泥加入鹽及糖調味拌勻，備用。
2. 苦瓜洗淨切段，挖籽，放入作法 1 豆腐餡。3. 放入蒸籠蒸熟即可。



炒地瓜葉

材 料 地瓜葉 300 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 1/2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作 法 1. 將地瓜葉挑取嫩葉，洗淨備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入地瓜葉及調味料拌炒入味即可。



蘋果

材 料 蘋果 4 顆（約 440 公克）。





週五

1人份營養成分	
糖類：205公克	蛋白質：64公克
脂肪：55公克	熱量：1621大卡

4 人份菜單

早餐

香芋燕麥粥

材料 芋頭50公克、燕麥100公克、白飯200公克、高湯400cc、水400cc。

調味料 鹽1/2茶匙、糖1/2茶匙。

作法 1. 將芋頭去皮洗淨切丁備用。2. 起水鍋，加入高湯煮滾，再加入燕麥、白飯、芋頭煮熟後，加入調味料即可。



和風杏鮑菇

材料 杏鮑菇4條。

調味料 和風醬2茶匙。

作法 1. 杏鮑菇切條狀，汆燙備用。2. 將和風醬塗至杏鮑菇表面，再送入已預熱160°C的烤箱中，烤10分鐘完成。



黃豆芽炒豆干

材料 黃豆芽100公克、豆干100公克、薑絲10公克、沙拉油2湯匙。

調味料 沙茶醬1/2茶匙。

作法 1. 豆干洗淨切絲，汆燙備用。
2. 起油鍋，爆香薑絲，加入黃豆芽及豆干拌炒熟後，最後加入調味料即可。



午餐

雙色大豆苗

材料 銀杏20公克、紅甜椒20公克、大豆苗200公克、沙拉油2湯匙。

調味料 鹽1/2茶匙、糖1/2茶匙。

作法 1. 將紅甜椒洗淨去籽切塊備用。2. 起水鍋，水滾燙熟銀杏備用。3. 起油鍋，加入銀杏、紅甜椒及大豆苗拌炒熟後，再加入調味料完成。





沙茶百頁豆腐

材料 百頁豆腐 100 公克、火腿 50 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 沙茶醬 1 茶匙、醬油 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 百頁豆腐及火腿洗淨切片備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入百頁豆腐及火腿拌炒，最後加調味料拌至入味即可。



日式蕎麥冷麵

材料 蕎麥冷麵 200 公克、紅蘿蔔 50 公克。

調味料 和風醬 3 茶匙。

作法 1. 起水鍋，麵入鍋煮熟撈起備用。2. 紅蘿蔔洗淨切絲，加入麵條拌入和風醬即可。



芝麻素魚乾

材料 豆皮 2 張、紫菜 2 張、熟芝麻 20 公克、麵糊 120 公克。

作法 1. 豆皮抹上麵糊，蓋上紫菜，製成素魚乾放置冷凍庫備用。2. 起油鍋，放入素魚乾煎熟後，撒上熟芝麻即可。

晚餐

糖醋馬鈴薯

材料 馬鈴薯 100 公克、紅蘿蔔 50 公克。

調味料 番茄醬 2 茶匙、糖 1/4 茶匙、白醋 1/4 茶匙。

作法 1. 將馬鈴薯及紅蘿蔔洗淨切塊，入水鍋汆燙，撈起備用。2. 於炒鍋中加入調味料拌勻，再加入馬鈴薯及紅蘿蔔拌入味即可。



白飯

材料 白米 300 公克。

作法 白米洗淨後加水浸泡 20 分鐘，入電鍋蒸熟。



彩椒鴻喜菇

材料 彩椒 50 公克、鴻喜菇 300 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將彩椒及鴻喜菇洗淨切塊，入水鍋汆燙後，撈起備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，再加入所有食材，最後加入調味料即可。



薑汁 A 菜

材料 A 菜 300 公克、薑絲 20 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將 A 菜洗淨切段，備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入 A 菜拌炒熟後，最後加入調味料即可。

黃瓜丸子湯

材料 黃瓜 300 公克、素丸子 60 公克、芹菜 50 公克。

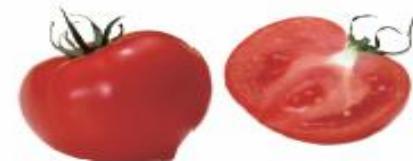
調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 將黃瓜去皮洗淨切塊、芹菜切末備用。2. 起水鍋，水滾加入黃瓜及素丸子煮熟後，加入調味料，最後撒上芹菜末即可。



牛番茄

材料 牛番茄 4 個。



週六

1人份營養成分	
醣類：253公克	蛋白質：58公克
脂肪：58公克	熱量：1850大卡

4人份菜單

早餐

百合小米粥

材料 白米 220 公克、小米 110 公克、玉米 110 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。



作法 1. 百合洗淨，略汆燙備用。2. 白米、小米、玉米放入鍋中洗淨，煮熟。3. 水滾後改小火，加鹽調味，最後撒上百合即可。

木耳炒薑絲

材料 木耳 50 公克、薑 50 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

作法 1. 木耳與薑切絲備用。2. 热油鍋，將木耳與薑絲略炒，再放入調味料拌炒即可。



香鬆豆腐

材料 素肉鬆 50 公克、豆腐兩塊、碧玉筍 20 公克。

調味料 香椿醬 1/2 茶匙、素蠔油 1 湯匙。

作法 1. 豆腐以白開水洗淨後放進盤子。2. 將碧玉筍切成絲後，與素肉鬆一同撒在豆腐上，再淋上已拌勻的調味料即可。

涼拌小黃瓜

材料 小黃瓜 200 公克、薑末 30 公克。

調味料 香油 1/4 茶匙、醬油 1/2 茶匙、鹽少許、糖少許。

作法 1. 將小黃瓜以刀背拍碎後，加入鹽靜置 10 分鐘，倒出水分。2. 加入薑末與調味料一同拌勻即可。



草莓

材料 草莓 250 公克。



午餐

什錦炒飯

材料 青豆仁 20 公克、香菇 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、洋地瓜 30 公克、玉米粒 30 公克、白飯 800 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 醬油 1/2 茶匙、黑胡椒粉少許。

作法 1. 將香菇、紅蘿蔔、洋地瓜切丁，備用。
2. 熱油鍋，將香菇爆香後，依序放入紅蘿蔔、洋地瓜、青豆仁、玉米粒略炒。3. 最後將白飯放入鍋中翻炒，再加入調味料拌炒即可。

枸杞絲瓜

材料 絲瓜 200 公克、枸杞 10 公克、薑絲 15 公克、沙拉油 1 茶匙。

作法 1. 將絲瓜去皮切條狀備用。2. 熱油鍋，爆香薑絲，再加入絲瓜及枸杞拌炒，最後加入調味料拌炒至熟後即可。



梅甘苦瓜

材料 苦瓜 300 公克、梅甘菜 20 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 苦瓜切塊、梅甘菜切末備用。2. 熱油鍋，將苦瓜炒至軟後，加入梅甘菜及調味料，再加入少許水拌炒即可。



彩椒炒美白菇

材料 鮮香菇 30 公克、彩椒 160 公克、美白菇 80 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽少許、義大利綜合香料少許。

作法 1. 將鮮香菇與彩椒切粗絲備用。2. 熱油鍋，炒香香菇絲後，再下美白菇拌炒香。3. 最後加入調味料及彩椒絲，快速翻炒即可起鍋。

竹笙鮮菇湯

材料 竹笙 20 公克、鮑魚菇 50 公克、草菇 50 公克、薑絲 20 公克、芹菜末少許。

調味料 鹽 1/2 小匙。

作法 1. 將竹笙泡水至軟後切小段備用。2. 鮑魚菇與草菇切片備用。3. 起水鍋，放入鮑魚菇、草菇、薑絲煮熟。4. 最後加鹽調味撒上芹菜末即可。



仙草粉條

材料 仙草 300 公克、粉條 200 公克。

調味料 黃砂糖 2 湯匙。

作法 1. 仙草切絲備用。2. 鍋中加入 3 碗水，加入黃砂糖煮開放涼後，再放入仙草絲及粉條調勻即可。



晚餐

三絲炒冬粉

材料 冬粉 4 捲、香菇 20 公克、紅蘿蔔 80 公克、高麗菜 200 公克、木耳 30 公克、芹菜少許。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 茶匙、麻油 2 茶匙。

作法 1. 將香菇、紅蘿蔔、高麗菜、木耳切成絲備用。2. 冬粉泡冷水至軟後備用。3. 熱油鍋，將香菇絲爆香後，依序放入紅蘿蔔絲、高麗菜絲、木耳絲略炒。4. 最後，將冬粉及調味料放入拌炒至熟，撒上芹末即可。

花生滷麵筋

材料 花生 50 公克、麵筋球 100 公克、乾香菇 20 公克。

調味料 醬油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

作法 1. 先將乾香菇泡軟後備用 2. 鍋中放入水，將花生煮熟後備用。3. 再將麵筋球及乾香菇放入煮軟後，加入調味料即可。



麻婆豆腐

材料 豆腐 160 公克、素肉絲 30 公克、薑 5 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 辣豆瓣醬 1 茶匙、花椒油 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙。

作法 1. 豆腐切成約一公分塊狀。2. 熱鍋後，放入沙拉油及薑末爆香，再加入素肉絲炒熟後盛起備用。3. 鍋中剩餘沙拉油加入辣豆瓣醬炒香再盛起。4. 热鍋放入豆腐與素肉絲，煮滾後加入辣豆瓣醬，再撒上花椒油即可。

炒龍鬚菜

材料 龍鬚菜 300 公克、薑絲 80 公克、豆腐乳 1/4 茶匙、沙拉油 2 茶匙。。

作法 1. 龍鬚菜洗淨切段。2. 起油鍋，薑絲爆香，放入龍鬚菜及豆腐乳炒至熟即成。

養生天麻湯

材料 天麻 10 公克、腰果 80 公克、金針菇 50 公克、素火腿 80 公克、沙拉油 1/2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 素火腿切丁。2. 起油鍋，將素火腿丁爆香後，撈起備用。3. 鍋中放入 3 碗水，將天麻、腰果放入煮至軟後，再加入金針菇、素火腿丁及調味料略煮即可。



鳳梨

材料 凤梨 500 公克。



週日

1人份營養成分	
糖類：248公克	蛋白質：62公克
脂肪：64公克	熱量：1743大卡

4人份菜單

早餐

炒紅蘿蔔豆包絲

材料 紅蘿蔔 250 公克、豆包 100 公克、沙拉油 2 茶匙。



調味料 鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法 1. 紅蘿蔔去皮切絲、豆包切絲備用。2. 熱油鍋，將紅蘿蔔絲炒熟後，放入豆包絲拌炒。3. 最後加入調味料即可。

糯米椒炒豆干

材料 糯米椒 200 公克、豆干 200 公克、紅辣椒 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 糯米椒切段，豆干切條備用。2. 热油鍋，爆香豆干後，再放入糯米椒拌炒。3. 最後放入調味料及少許水翻炒即可。



涼拌黃豆芽

材料 黃豆芽 250 公克、核桃碎 10 公克、香菜 5 公克、紅辣椒 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、醬油 1/2 茶匙、香油少許。

作法 1. 起水鍋，滾水加少許鹽，汆燙黃豆芽（泡入冷水可使口感更佳）。2. 紅辣椒切絲。3. 核桃碎用小火炒香。4. 深碗中放入黃豆芽、紅辣椒絲、核桃碎及香菜，最後加入調味料拌勻即可。

香菇粥

材料 乾香菇 20 公克、黃豆 40 公克、白米 160 公克、水 800cc。



調味料 鹽 1/2 茶匙、胡椒少許。

作法 1. 乾香菇泡水至軟後切絲備用。2. 黃豆先置電鍋中蒸熟。3. 起油鍋，爆香香菇絲後，撈起備用。4. 白米洗淨後，放入 800cc 的水鍋中，以中火煮到 5 分鐘後，加入黃豆，待九分熟時再加入香菇絲。5. 煮熟後撒上鹽、胡椒即可。

蘋果

材料 蘋果 4 顆（約 440 公克）。



午餐

百合炒高麗菜

材料 高麗菜 250 公克、鮮香菇 10 公克、百合 10 公克、紅蘿蔔 20 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 紅蘿蔔及鮮香菇切片備用。2. 熱油鍋，將鮮香菇放入鍋中煮熟，再加入紅蘿蔔、高麗菜、百合拌炒。3. 最後加入調味料略炒即可。

清炒大豆苗

材料 大豆苗 250 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、黑胡椒粒少許。

作法 起油鍋，將大豆苗炒熟，最後加入調味料略炒即可盛起。

麻油麵線

材料 長壽麵線 200 公克、乾香菇 20 公克、枸杞 5 公克、老薑 30 公克。

調味料 麻油 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 乾香菇及老薑切片備用。2. 鍋中燒熱，放入麻油爆香老薑片後，再加入香菇拌炒。3. 另起水鍋，水滾放入麵線煮熟後撈起。4. 將撈起的麵線放入麻油鍋中熱炒。5. 最後加入鹽及枸杞略炒即可。

**紅燒杏鮑菇**

材料 杏鮑菇 300 公克、黑豆干 160 公克、白芝麻少許、紅辣椒 15 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 素蠔油 1 湯匙。

作法 1. 杏鮑菇洗淨切片，紅辣椒切片，豆干切片。2. 热油鍋，放入杏鮑菇略炒後，放入紅辣椒翻炒，再加入豆干及素蠔油翻炒。4. 起鍋前，撒上白芝麻即可。

薑絲鮑魚菇湯

材料 鮑魚菇 200 公克、竹筍 200 公克、薑 50 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 鮑魚菇及竹筍切片、薑切絲備用。2. 起水鍋，水滾加入鮑魚菇、竹筍煮熟後，再加入薑絲。3. 最後放入調味料即可。

愛玉山粉圓

材料 愛玉 300 公克、山粉圓 20 公克。

調味料 糖 30 公克。

作法 1. 將山粉圓煮熟後，置冰箱放涼。2. 另鍋煮糖水，置涼。3. 將愛玉切丁後，放入糖水及山粉圓即可。



晚餐

時蔬堅果炒飯

材料

乾香菇 30 公克、紅蘿蔔 30 公克、玉米粒 40 公克、芹菜 20 公克、核桃 20 公克、白飯 800 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料

鹽少許、醬油 1/2 茶匙。

作法

1. 乾香菇泡水後瀝乾水分，切成末備用。
2. 紅蘿蔔、芹菜切末備用。
3. 熱油鍋，香菇爆香後，放入白飯再依序放入紅蘿蔔、玉米粒、芹菜、核桃翻炒。
4. 最後加入調味料略炒即可。



荷蘭豆炒洋菇

材料

荷蘭豆 200 公克、洋菇 100 公克、紅甜椒 50 公克、豆干 120 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料

鹽 1/2 湯匙、黑胡椒粒少許。

作法

1. 將紅甜椒、洋菇切片備用。
2. 熱油鍋，放入荷蘭豆、洋菇、紅甜椒、豆干炒軟。
3. 最後放入調味料拌炒即可。



草菇燴菜心

材料

草菇 200 公克、菜心 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料

鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 將草菇對切，菜心切片備用。
2. 菜心先以滾水汆燙後，泡冷水。
3. 熱油鍋，放入草菇、菜心翻炒，最後放入調味料即可。



三杯杏鮑菇

材料

杏鮑菇 400 公克、老薑 40 公克、紅辣椒 15 公克、九層塔適量。

調味料

醬油 1/2 湯匙、麻油 1/2 湯匙、香油 1/2 湯匙、冰糖 1 湯匙。

作法

1. 杏鮑菇切斜滾刀塊、老薑切片、九層塔去梗、紅辣椒切片。
2. 鍋燒熱加入麻油，爆香老薑片、辣椒片，加入杏鮑菇、冰糖、醬油及少許水拌勻。
3. 預熱砂鍋，加入香油及九層塔，接著倒入作法 2 所有炒料後，再淋上香油即完成。

味噌海帶芽湯

材料

海帶芽 30 公克、碧玉筍 10 公克、芝麻少許。

調味料

鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法

1. 碧玉筍切絲備用。
2. 起水鍋，水滾加入海帶芽及碧玉筍，再加入鹽調味，最後撒上芝麻，滴上香油即可。

柳丁

材料

柳丁 300 公克。





新北食們富貴角燈塔

新北四季好食材 - 夏季

地瓜葉



含有維生素A、C、胡蘿蔔素、菸鹼酸、鉀、鈣、鎂等營養素。地瓜葉富含維生素A及胡蘿蔔素，可以維護上皮黏膜組織的完整性，避免受到感染。

所含的營養成分包括維生素B1、B2、C、花青素、膳食纖維等營養素。火龍果富含水溶性膳食纖維，能有效預防便祕；其中所含有的花青素，具有抗氧化作用，可以避免體內自由基的產生，預防血管粥狀硬化及心血管疾病。

火龍果



荔枝



含有維生素A、B、C、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、果膠等營養素。荔枝中富含葡萄糖，可以提供人體所需的熱量。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

木耳



含有維生素B2、C、鐵、鈣、胺基酸、果膠等營養成分。木耳富含果膠及膳食纖維，可以避免膽固醇三酸甘油脂等物質沉積於血管內膜，預防血管粥狀硬化等情形。

鳳梨



含有維生素A、B2、B6、C、胺基酸、有機酸、鳳梨酵素等營養成分。鳳梨所富含的鳳梨酵素，可以促進蛋白質的分解作用，幫助消化。

絲瓜



含有維生素B1、B2、B6、C、葉酸、菸鹼酸、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等營養素。絲瓜中富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動作用，有效緩解便秘的情形。



週一

1人份營養成分	
醣類：320公克	脂肪：75公克
蛋白質：68公克	熱量：1951大卡

4人份菜單

早餐

香菇芋頭粥

材料 芋頭 240 公克、乾香菇 20 公克、白米 160 公克、沙拉油 1 湯匙、水 800cc。



調味料 鹽 1/2 茶匙、胡椒少許。

作法

1. 將乾香菇洗淨泡水後，切丁備用。
2. 芋頭去皮切丁。
3. 起鍋熱油，爆炒香菇丁及芋頭丁。
4. 起水鍋，加入白米及水 800cc，以中火煮至 5 分熟時，加入作法 2 芋頭丁及香菇丁煮至熟透後，再加入鹽及胡椒調味即可。

素烤茄子



材料 茄子 250 公克、牛番茄 50 公克、九層塔 10 公克、橄欖油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油 1 茶匙、黑胡椒少許。

1. 將茄子切成條狀備用。
2. 牛番茄切小塊，九層塔切碎備用。
3. 起油鍋，加入牛番茄及九層塔炒香，再加入所有調味料。
4. 將茄子放入烤盤中，加入作法 3 食材，一同放入烤箱中以 210°C 烤至表面上色茄子軟化即可。

滷紅白蘿蔔海帶結

材料 紅蘿蔔 600 公克、白蘿蔔 600 公克、海帶結 300 公克、老薑 50 公克、水 5000cc 八角 2 個、甘草 5 公克。

調味料 蠔油 150 公克、冰糖 50 公克。

1. 紅白蘿蔔去皮切滾刀塊、老薑拍扁、海帶結洗淨備用。
2. 起油鍋，爆香老薑，加入水、八角、甘草及所有調味料拌勻，再加入紅白蘿蔔與海帶結，以小火滷 30 分鐘入味即可。



枸杞地瓜葉

材料 地瓜葉 600 公克、枸杞 5 公克、薑 10 公克、苦茶油 1 茶匙。

調味料 壺底蔭油 2 湯匙。

1. 將地瓜葉去梗洗淨、薑切末備用。
2. 取一鍋水煮沸，地瓜葉燙熟後，瀝乾盛入盤中。
3. 取炒鍋，加入苦茶油，爆香薑末，加入壺底蔭油和枸杞煮熟，淋上地瓜葉即可。

芒果

材料 芒果 560 公克。



午餐

鹹蛋燜豆腐

材料 嫩豆腐 1 盒、熟鹹蛋 1 顆、青豆仁 10 公克、紅蘿蔔丁 10 公克、薑末 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 香菇素蠔油 4 茶匙、冰糖 2 茶匙。

作法 1. 豆腐切成丁、熟鹹蛋去殼切碎。2. 起油鍋，放入薑末及鹹蛋炒香，加入少許水與所有調味料拌勻後，再加入紅蘿蔔、豆腐丁、青豆仁，以小火燜煮約 5 分鐘即可盛盤上桌。


燕麥糙米飯

材料 燕麥 80 公克、糙米 80 公克、白米 100 公克。

作法 燕麥、糙米、白米洗淨拌勻後，加入 1:1.5 比例的水浸泡 30 分鐘後，放入電鍋煮熟即可。

綠豆地瓜湯

材料 綠豆 150 公克、地瓜 50 公克、水 3000cc。

調味料 砂糖 20 公克。

作法 1. 將地瓜去皮切塊，綠豆洗淨加水浸泡 4 小時。2. 起水鍋，煮沸加入綠豆後，轉中小火煮約 30 分鐘，再加入地瓜再煮 15 分鐘，最後加糖調味即可。


紅糟麵腸

材料 紅糟 150 公克、麵腸 5 條、地瓜粉 60 公克、小黃瓜 1 條。

調味料 糖 4 茶匙。

作法 1. 紅糟與糖一起攪拌均勻備用。2. 小黃瓜切片冰鎮後瀝乾排盤。3. 將麵腸對半切，但不要切斷，把從半邊麵腸的中央再切一刀，也不要切斷，另半邊也一樣切法。4. 將切好的麵腸放入作法 1 紅糟，輕輕攪拌均勻並醃一個晚上。5. 將醃好的麵腸兩面裹上地瓜粉。6. 起油鍋，倒入約 600cc 沙拉油，並加熱至 120~130°C 時，放入沾粉的麵腸炸至浮出油面時，取出待涼，切片擺放作法 2 盤上。





彩椒炒百合

材料 新鮮百合 50 公克、青椒 150 公克、紅甜椒 150 公克、黃甜椒 150 公克、薑 10 公克、葵花籽油 2 湯匙、熱開水 100cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖少許、香菇粉 1/2 茶匙。

作法 1. 三椒去籽洗淨切片，薑洗淨切末，新鮮百合洗淨備用。2. 熱鍋倒入葵花籽油，爆香薑末，加入所有材料及調味料，淋上開水快炒拌勻至入味即可。

火龍果

材料 火龍果 320 公克。



晚餐

堅果黑豆飯

材料 白米 240 公克、黑豆 40 公克、黃豆 40 公克、腰果 40 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 取一平底鍋，燒熱後，放入黑豆、腰果和黃豆以小火焙煎 10~15 分鐘至香氣釋出，冷卻備用。2. 白米洗淨，放於電鍋中加溫水靜置 2 小時，使其充分吸水。3. 將黑豆、腰果和黃豆加鹽，放入白米中略拌，電鍋蒸飯熟後，燜 10~15 分鐘即可。

糖醋杏鮑菇

材料 杏鮑菇 150 公克、青椒 60 公克、紅甜椒 60 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、番茄醬 3 湯匙、細砂糖 3 湯匙、白醋 2 湯匙。

作法 1. 杏鮑菇切小塊，加入少許鹽拌入味。2. 热油鍋至油溫 160°C，放入杏鮑菇炸至金黃酥脆後，撈起瀝油。3. 倒出鍋裡的油後，加入青椒、紅椒及調味料煮滾拌勻，再放入杏鮑菇拌勻收汁盛盤即可。





青木瓜湯

材 料 紅棗 8 顆、蜜棗 1 顆、枸杞 30 公克、青木瓜 500 公克、白木耳 200 公克、水 2000cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作 法 1. 青木瓜去皮切塊、白木耳泡發洗淨備用。
2. 起水鍋，水滾加入青木瓜、白木耳、紅棗、蜜棗及枸杞燉煮 40 分鐘。3. 最後加鹽調味即可。



金針菇炒黃瓜

材 料 大黃瓜 200 公克、金針菇 150 公克、紅蘿蔔 50 公克、薑 10 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽少許。



作 法 1. 大黃瓜對切去籽切小段、紅蘿蔔去皮洗淨後切絲。2. 薑切末、金針菇洗淨對切兩段即可。
3. 起油鍋，先放進薑末及金針菇拌炒，加少許水燜煮，再加入黃瓜與紅蘿蔔絲，起鍋前加點鹽即可。

小紫蘇（羅勒籽）

材 料 小紫蘇 1 湯匙、開水 1200cc。

調味料 蜂蜜 1 湯匙。

作 法 1. 將小紫蘇以熱水泡 15 分鐘。2. 待小紫蘇呈透明狀後，加入開水與蜂蜜調味後即可飲用。

涼拌蘆筍

材 料 蘆筍 200 公克、香菜 10 公克、芹菜 20 公克、紅甜椒 20 公克、蒟蒻結 3 個。

調味料 砂糖 1 茶匙、醬油 1 茶匙、香油 2 湯匙、黑胡椒少許、巴西里碎 1 湯匙。

作 法 1. 蘆筍去除老皮洗淨後，將蘆筍及蒟蒻結一同放入滾水中汆燙撈起。2. 香菜、芹菜、紅甜椒切碎備用。3. 將所有調味料混合均勻製醬料。4. 取盤放入蘆筍及蒟蒻結，再加入作法 2 食材，最後淋上作法 3 醬汁拌勻即可。



週一

1人份營養成分	
醣類：363公克	脂肪：64公克
蛋白質：50公克	熱量：1966大卡

4人份菜單

早餐

洋芋

材料 洋芋 600 公克、橄欖油 2 湯匙。

調味料 無蛋美乃滋 1 湯匙、黑胡椒少許、海鹽少許。

作法 1. 將洋芋洗淨帶皮切片，放置烤盤備用。
2. 將橄欖油、黑胡椒及海鹽混合拌勻，淋在洋芋片上，放入烤箱約 20 分鐘後，再盛盤沾無蛋美乃滋食用即可。



什錦小黃瓜

材料 小黃瓜 80 公克、紅蘿蔔 10 公克、豆芽菜 20 公克、草菇 20 公克、薑片 10 公克、山藥 40 公克、枸杞 5 公克、黑木耳 5 公克、太白粉 1 茶匙。



調味料 鹽 1 茶匙、砂糖 1/2 茶匙、香油 1 湯匙。

作法 1. 小黃瓜去籽切長條，紅蘿蔔、山藥、黑木耳切片，草菇對半切。2. 將所有食材分別汆燙瀝乾備用。3. 起油鍋，將薑片、豆芽、枸杞放入鍋中炒香，再加入作法 2 材料拌炒。4. 最後加入鹽、砂糖、少許水炒勻，起鍋前勾薄芡和淋上香油即可。



地瓜黑木耳粥

材料 紅豆 40 公克、地瓜 120 公克、黑木耳 80 公克、白米 160 公克、素高湯 800cc。



調味料 醬油適量。

作法 1. 地瓜去皮洗淨切塊備用。2. 紅豆及地瓜塊先用電鍋蒸熟。3. 熟鍋放入高湯、白米、紅豆、地瓜及黑木耳煮至熟透後，加醬油調味即可。

豆醬燒百頁

材料 百頁豆腐 250 公克、薑 10 公克、碧玉筍 10 公克、辣椒 5 公克、水 100cc、葵花籽油 1 湯匙。



調味料 黃豆醬 1 湯匙、細砂糖 1/2 茶匙、香菇粉 1/2 茶匙。

作法 1. 先將百頁豆腐洗淨切塊，辣椒及薑切末，碧玉筍切段備用。2. 熱鍋加入葵花籽油，放入薑末及辣椒末爆香，加入黃豆醬、細砂糖、香菇粉及少許水拌勻。3. 再加入百頁豆腐燜煮約 5 分鐘，最後加入碧玉筍段，起鍋盛盤即可。

荔枝

材料 荔枝 740 公克。



午餐

什錦飯

材料 芋頭 240 公克、白米 320 公克、竹筍 160 公克、乾香菇 40 公克、橄欖油 4 茶匙。



調味料 醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 芋頭、竹筍切小方丁，香菇泡軟切絲。2. 以油爆香香菇，加入筍丁略炒，加入醬油調味，再加入芋頭拌勻即可。3. 將米洗淨，加入作法 2 炒料，再加水一起放入電鍋，以一般煮飯方式將飯煮熟即可。

藥膳食補湯

材料 鮑魚菇 50 公克、金針菇 30 公克、秀珍菇 80 公克、銀杏 20 公克、山藥 100 公克、人蔘鬚 10 公克、枸杞 5 公克、蓮子 10 公克、淮山 10 公克。



調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 鮑魚菇切片、金針菇去蒂頭後與秀珍菇一同洗淨。2. 人蔘鬚、淮山洗淨備用。3. 起水鍋，水煮滾後，將作法 1 食材與銀杏一同汆燙撈起備用。4. 另起水鍋，水滾後加入山藥、人蔘鬚、枸杞、蓮子及淮山，以大火煮滾，轉小火燉煮約 15 分鐘，再加入作法 3 食材，以中小火煮 10 分鐘，最後加鹽調味即可。





宮保素魷魚

材 料 茄蘿 200 公克、薑片 20 公克、乾辣椒 30 公克、花椒 3 公克、小黃瓜 100 公克、太白粉 1 湯匙。

調味料 醬油 1 湯匙、砂糖 1 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙、白醋 1 茶匙、香油 1 湯匙。

作 法 1. 茄蘿先切十字花刀，再切成小片狀，放入滾水中略汆燙，撈起瀝乾備用。2. 小黃瓜切片。3. 起油鍋，爆香薑片、乾辣椒、花椒及小黃瓜片，再加入所有調味料炒香，最後加入茄蘿片拌炒即可。

醋椒洋芋絲

材 料 馬鈴薯 50 公克、青椒 20 公克、紅椒 20 公克、黃椒 20 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、砂糖 1/2 茶匙、香油 1 湯匙、白醋 2 湯匙。

作 法 1. 將三椒洗淨去籽切絲，馬鈴薯去皮切絲備用。2. 热鍋，加入香油炒香馬鈴薯絲，再加入三椒，最後加入調味料拌炒入味即可。

蘋果

材 料 蘋果 4 顆（約 440 公克）。



西芹炒美人腿

材 料 新鮮香菇 2 朵、茭白筍 200 公克、西洋芹 150 公克、薑 10 公克、紅蘿蔔 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、砂糖 1/2 茶匙、香油 1 湯匙。

作 法 1. 香菇、紅蘿蔔、薑切片，茭白筍切滾刀塊，西洋芹去粗絲後切片，備用。2. 起水鍋，水滾將茭白筍及西洋芹分別汆燙後，撈起瀝乾水。3. 起油鍋，加入香油爆炒薑片、香菇片、紅蘿蔔片，再加入汆燙過的茭白筍及西洋芹拌炒。4. 起鍋前，加入少許水、鹽及砂糖調味即可。

晚 餐

咖哩燉洋芋

材 料 馬鈴薯 180 公克、紅蘿蔔 80 公克、青豆仁 20 公克、橄欖油 2 湯匙、太白粉 4 茶匙。

調味料 鹽 4 茶匙、糖 2 茶匙、咖哩粉 3 湯匙（或咖哩塊 3~5 塊）。

作 法 1. 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮洗淨切塊備用。2. 起炒鍋，以小火炒香咖哩粉後，加入適量的水及馬鈴薯塊燉煮，水淹過馬鈴薯，以中火煮至滾沸，再轉小火燉煮。3. 接著放入紅蘿蔔塊，煮至熟透後，再放入青豆仁及所有調味料，即可盛盤。





栗香飯

材料 尖糯米 240 公克、乾栗子 12 顆、黑芝麻 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、味醂 1 茶匙。

作法 1. 尖糯米洗淨後泡水約 60 分鐘後，瀝乾備用。2. 乾栗子泡溫水 30 分鐘，備用。3. 將鹽加少許水混合製鹽水備用。4. 將作法 1、2 的材料放入電鍋中，再加入水及味醂均勻攪拌，按下煮飯鍵煮熟後，灑上鹽水翻鬆拌均，蓋上鍋蓋續燜 10~15 分鐘。5. 食用前撒上黑芝麻即可。

蘆筍炒雪白菇

材料 美白菇 200 公克、蘆筍 50 公克、芹菜 30 公克、薑末 5 公克、牛番茄 40 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 素蠔油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

作法 1. 牛番茄切丁，蘆筍、芹菜及美白菇切段，備用。2. 热鍋加入橄欖油，爆香薑末，加入牛番茄丁、美白菇及蘆筍拌炒，加入少許水及所有調味料略炒後，再加入芹菜段翻炒一下即可。



什錦蔬菜湯

材料 高麗菜 60 公克、鮮香菇 2 朵、南瓜 50 公克、白蘿蔔 50 公克、柳瓜 50 公克、玉米筍 50 公克、牛番茄 60 公克、綠花椰菜 50 公克、白花椰菜 50 公克、水 2000cc。



調味料 鹽 2 茶匙、香菇粉 1 茶匙。

作法 1. 高麗菜、香菇及柳瓜洗淨切片，蘆筍、玉米筍洗淨切段，白蘿蔔、南瓜及牛番茄切塊，綠白花椰菜切小朵，備用。2. 起水鍋，加入作法 1 所有食材，燉煮 30 分鐘，起鍋前加入鹽及香菇粉調味即可。

炒地瓜葉

材料 地瓜葉 400 公克、薑末 10 公克。

調味料 鹽 2 茶匙、糖 1 茶匙、香油 1 湯匙。

作法 1. 地瓜葉去除老梗洗淨切段。2. 热鍋，加入香油爆香薑末，再加入地瓜葉和適量的水拌炒，起鍋前加入鹽及糖調味即可。

檸檬愛玉

材料 市售愛玉 500 公克、檸檬汁 100cc、水 1000cc。

調味料 白砂糖 60 公克。

作法 1. 起水鍋，加入 1000cc 水煮滾沸，加入砂糖後關火放涼。2. 愛玉切成塊狀與檸檬汁放入作法 1 糖水中。(食用前可加入碎冰塊)



週三

1人份營養成分	
醣類：315公克	脂肪：39公克
蛋白質：59公克	熱量：1838大卡

4人份菜單

早餐

養生蟹黃絲瓜麵

材料 絲瓜 500 公克、黑木耳 20 公克、薑絲 15 公克、紅蘿蔔 40 公克、山藥 100 公克、當歸 5 公克、枸杞 20 公克。



調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 絲瓜、山藥去皮切絲，黑木耳洗淨切絲，紅蘿蔔以湯匙刮成泥，備用。2. 將紅蘿蔔泥、黑木耳絲、薑絲入鍋爆香備用。3. 起水鍋，水滾加入絲瓜、山藥、當歸及枸杞，煮 15 分鐘至熟透後，將作法 2 配料放入湯鍋中。4. 待所有食材煮熟後，加入鹽及糖調味即可。

蘿蔔燉湯

材料 白蘿蔔 500 公克、紅蘿蔔 200 公克、玉米 80 公克、海帶結 50 公克、芹菜 20 公克、香菜 10 公克、水 2000cc。

調味料 胡椒粉少許、鹽 1 茶匙、香油適量。

作法 1. 紅白蘿蔔去皮切塊、玉米切段、芹菜及香菜洗淨切末。2. 取一湯鍋加入 2000cc 水，水滾加入所有材料燉煮 30 分鐘，最後加入鹽及撒上胡椒粉。3. 起鍋前加入香菜、芹菜，再淋上香油即可。

三杯杏鮑菇

材料 杏鮑菇 400 公克、老薑 40 公克、紅辣椒 10 公克、九層塔 10 公克。

調味料 醬油 1/2 湯匙、麻油 1/2 湯匙、香油 1/2 湯匙、冰糖 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法 1. 杏鮑菇切滾刀塊，老薑及紅辣椒切片，九層塔去梗取嫩葉備用。2. 將鍋燒熱加入麻油，爆炒老薑片及辣椒片以小火炒出香味。3. 同上鍋，加入杏鮑菇、冰糖、醬油、米酒及少許水拌炒均勻。4. 預熱砂鍋，加入香油及九層塔，接著倒入作法 3 杏鮑菇即可。

涼拌

材料 寒天 120 公克、小黃瓜 50 公克、紅蘿蔔 40 公克、木耳 30 公克、紅辣椒 10 公克、薑絲 15 公克。

調味料 素沙茶醬 1 湯匙、醬油 1 茶匙、味醂 4 茶匙、香油 2 茶匙。

作法 1. 將寒天切條，木耳切絲汆燙撈起。2. 小黃瓜、紅蘿蔔、紅辣椒切絲備用。3. 將寒天加入所有調味料醃 1 小時後，加入作法 2 食材及木耳絲拌均後，再醃 30 分鐘即可食用。



豆芽炒彩椒

材料 綠豆芽 200 公克、金針花 100 公克、黃甜椒 30 公克、紅甜椒 30 公克、青椒 30 公克、薑末 15 公克、橄欖油 2 湯匙。

調味料 鹽 2 茶匙、糖 1 茶匙、黑胡椒少許。

作法 1. 將綠豆芽及金針花分別洗淨，三椒切絲備用。2. 熱鍋加入橄欖油，爆香薑末後，加入金針花及綠豆芽拌炒，再加入調味料略炒後，最後加入三椒絲拌炒即可。



奇異果

材料 奇異果 4 粒（約 440 公克）。



午餐

紅豆糙米飯

材料 紅豆 160 公克、糙米 240 公克。

作法 1. 紅豆、糙米洗淨，加水浸泡 30 分鐘，放入電鍋蒸熟即可。



臺式炒鱔糊

材料 乾香菇 150 公克、薑絲 30 公克、紅辣椒 10 公克、芹菜段 50 公克、香菜 20 公克、太白粉 1 湯匙、水 150cc。

調味料 醬油 2 湯匙、白醋 1 湯匙、砂糖 1 湯匙、白胡椒粉 1 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 乾香菇泡水切長條狀，沾上太白粉，放入 160°C 油鍋中炸至乾香。2. 熟鍋加入少許油，放入薑絲、辣椒絲和芹菜段炒香，加入作法 1 香菇拌炒，再加入所有調味料燜煮入味後盛盤，撒上香菜即可。

涼拌木耳

材料 黑木耳 100 公克、白木耳 200 公克、碧玉筍 2 隻、薑絲 20 公克。

調味料 白醋 2 茶匙、黑醋 1 茶匙、糖 1 茶匙、鹽 1 茶匙、胡椒粉少許、香油適量。

作法 1. 黑白木耳洗淨切小塊，過熱水汆燙，撈起備用。2. 碧玉筍洗淨切絲。3. 取出黑白木耳拌入碧玉筍絲、薑絲，再加上所有調味料拌勻即可。





樹籽燜茄子

材 料 茄子 500 公克、薑 20 公克、樹籽 20 公克、新鮮香菇 2 朵、沙拉油 1 茶匙。



調味料 素蠔油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

作 法 1. 茄子洗淨切段、薑切末、香菇切片備用。
2. 起油鍋，爆香薑末，再加入茄子和樹籽拌炒，加入調味料快炒均勻後，加水燜煮約 5 分鐘即可。

五彩時蔬湯

材 料 大陸妹 50 公克、金針菇 30 公克、紅蘿蔔 30 公克、鳳眼果 40 公克、紫地瓜 30 公克、香菇 30 公克、玉米筍 50 公克、薑 10 公克。



調味料 鹽 2 茶匙。

作 法 1. 金針菇去蒂頭，紅蘿蔔、紫地瓜及玉米筍切小塊，大陸妹切段，鳳眼果去殼，薑及香菇切片。2. 除了大陸妹以外，將所有作法 1 食材加入 2000cc 的湯鍋中，煮滾後轉小火煮 10 分鐘，加入鹽調味，最後再加入大陸妹即可。

酸梅湯

材 料 烏梅 40 公克、洛神花 20 公克、仙楂 40 公克、甘草 10 公克。



調味料 砂糖 20 公克。

作 法 1. 起水鍋，水滾加入烏梅、洛神花、仙楂及甘草，煮開後再以小火煮 30 分鐘。2. 最後加入砂糖攪拌均勻，放入冰箱冷藏後即可飲用。

香蕉

材 料

香蕉 4 根（約 280 公克）。



晚 餐

素味小炒

材 料 黑木耳 50 公克、芹菜 60 公克、豆干 120 公克、辣椒 10 公克、碧玉筍 2 條、沙拉油 1 湯匙。

調味料 素蠔油 1 湯匙、黃豆醬 1 湯匙、糖 2 茶匙。

作 法 1. 豆干及黑木耳切片，芹菜切段，辣椒及碧玉筍切斜片備用。2. 起油鍋，爆炒辣椒及豆干，加入黃豆醬、素蠔油、糖及少許水拌炒均勻，再加入黑木耳、芹菜段及碧玉筍片快炒收汁即可。



銀耳豆漿

材 料 白木耳 200 公克、豆漿 1000cc、枸杞少許。

作 法 1. 將白木耳洗淨，剝小片後，入滾水燙 5 分鐘後撈起。2. 煮熟後的白木耳加上豆漿和少許枸杞，即可。



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12



鹹蛋苦瓜炒豆腐

材 料 翠綠苦瓜 250 公克、鹹熟蛋 2 顆、薑末 20 公克、雞蛋豆腐 1 盒、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 2 茶匙。

作 法 1. 苦瓜去籽洗淨切片後，撒上鹽使其軟化，再以清水沖洗乾淨並瀝乾水分。2. 熟鹹蛋去殼，放入塑膠袋內搓開來備用。3. 雞蛋豆腐切成丁備用。4. 起油鍋，將雞蛋豆腐煎至表面呈現金黃色，撈起瀝乾油備用。5. 热鍋加入作法 2 鹹蛋炒至出泡沫後，加入薑末與苦瓜拌炒，再加入豆腐及少許水。6. 最後加鹽及糖翻炒拌勻，收汁入味即可。

蔬菜飯

材 料 白米 240 公克、地瓜 80 公克、山藥 120 公克、紅蘿蔔 40 公克、香菇 40 公克、沙拉油 1/2 茶匙。

調味料 鹽少許。

作 法 1. 白米洗淨、地瓜及山藥切丁、紅蘿蔔切絲、香菇切丁。2. 將所有材料混合拌勻至入電鍋，加入 1.5 倍的水，煮熟即可。

半天筍燉湯

材 料 薑片 20 公克、胡椒籽 20 公克、半天筍 200 公克、乾金針 30 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作 法 1. 半天筍切成片、乾金針泡發備用。2. 起水鍋，水滾加入薑片、胡椒籽、半天筍及乾金針，燉煮 40 分鐘後，最後加鹽調味即可。

蠔皇鮑魚菇

材 料 鮑魚菇 300 公克、銀杏 50 公克、娃娃菜 200 公克。

調味料 A：素蠔油 2 湯匙、糖 1 茶匙。B：鹽 1 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1 茶匙。C：太白粉水、滷汁 200cc。

作 法 1. 將鮑魚菇切片後與銀杏用調味料 A 醃約 20 分鐘。2. 將娃娃菜對剖洗淨備用。3. 起水鍋，汆燙娃娃菜，撈起瀝乾水，加入調味料 B 拌勻。4. 娃娃菜排入盤內，放上鮑魚菇與銀杏。5. 將滷汁加入太白粉水勾薄芡後，淋在鮑魚菇上即可。





週四

1人份營養成分	
醣類：321公克	脂肪：58公克
蛋白質：51公克	熱量：2005大卡

4人份菜單

早餐

清心小米粥

材 料 糙米 240 公克、綠豆 30 公克、小米 120 公克、薏仁 10 公克、蓮子 10 粒、枸杞 5 公克、新鮮百合 10 公克。

調味料 甘蔗汁 450cc、冰糖 20 克。

作 法 1. 糙米、綠豆、小米、薏仁洗淨後，泡冷水約 4 小時。2. 起水鍋，加入糙米、綠豆、小米、薏仁，水滾後轉小火煮約 1 小時。3. 待作法 2 食材煮成稀狀時，倒入甘蔗汁再煮約 20 分鐘，接著加入蓮子、枸杞、百合繼續煮約 10 分鐘。4. 最後加冰糖調味即可。

美乃拌雙蔬

材 料 秋葵 100 公克、綠竹筍 200 公克、牛番茄 100 公克。

調味料 素美乃滋 50 公克。

作 法 1. 將綠竹筍洗淨連殼一起煮約 40~50 分鐘，取出待冷卻後，放入冰箱冷藏。2. 秋葵洗淨燙熟冰鎮後，切段備用。3. 牛番茄切小塊。4. 食用時，把冰涼的竹筍去殼切塊，再與秋葵及牛番茄一同排盤，淋上素美乃滋即可。



香滷豆輪

材 料 新鮮香菇 150 公克、海帶 200 公克、豆輪 100 公克、薑 15 公克、乾辣椒 5 公克、八角 2 粒、橄欖油 1 湯匙。

調味料 醬油 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、冰糖 1 茶匙、米酒 1 湯匙。

作 法 1. 海帶洗淨、豆輪泡水、薑切片備用。2. 起油鍋，爆香薑片，再放入乾辣椒、八角炒香，接著加入少許水、豆輪、海帶及所有調味料拌炒入味，煮滾後轉小火煮約 30 分鐘至入味即可。



樹籽炒山蘇

材 料 山蘇 500 公克、薑末 20 公克、樹籽 50 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1 茶匙、香油 1/2 茶匙。

作 法 1. 山蘇去除硬梗洗淨備用。2. 起油鍋，爆香薑末，加入樹籽及山蘇拌炒，再加入適量的水及調味料炒熟即可。



鳳梨

材 料 凤梨 500 公克。





午餐

五色鮮蔬

材料 洋菇 10 朵、青椒 50 公克、絲瓜 50 公克、黃甜椒 50 公克、紅甜椒 50 公克、紫山藥 50 公克、小番茄 50 公克、黑橄欖 30 公克、橄欖油 2 湯匙、羅勒葉 2 株。

調味料 海鹽 1 茶匙、黑胡椒 1 茶匙。

作法 1. 黑橄欖及三椒洗淨切片、小番茄及洋菇洗淨對切、絲瓜切片洗淨備用。2. 紫山藥去皮切厚片、羅勒葉切碎。3. 將所有食材放入鋼盆中，加入海鹽及黑胡椒拌均入味，再倒入烤盤放進烤箱以 200°C 烤 10 分鐘即可。



黃豆芽湯

材料 番茄 80 公克、高麗菜 120 公克、豆腐 200 公克、黃豆芽 200 公克、芹菜 20 公克。

調味料 鹽少許。

作法 1. 芹菜切末、番茄切小塊、高麗菜剝開葉片、豆腐切塊、黃豆芽洗淨備用。2. 起水鍋，水滾加入番茄、高麗菜及黃豆芽一同滾煮，再轉小火煮約 20 分鐘後，加入豆腐再烹煮 5 分鐘。3. 起鍋前，加鹽調味，最後撒上芹菜末即可。

百菇飯

材料 白米 320 公克、鮮香菇 80 公克、金針菇 80 公克、柳松菇 120 公克、秀珍菇 80 公克、黑白芝麻粒少許、沙拉油 1 茶匙。

調味料 香油 2 茶匙、醬油 1 湯匙。

作法 1. 香菇切絲、金針菇及柳松菇切段備用。2. 白米洗淨後，加水放入電鍋中。3. 熱油鍋，加入所有菇類拌炒，加適量醬油翻炒入味。4. 炒鍋中菇類倒入米鍋中，菇類鋪放米上，不需攪拌。5. 外鍋加一杯水，將米鍋放入蒸熟。6. 蒸熟後的百菇飯再以飯瓢攪拌均勻，最後撒上黑白芝麻粒即可。

香芋子排煲

材料 去皮芋頭 400 公克、油條 1 條、薑 30 公克、乾香菇 20 公克、鳳眼果 80 公克、沙拉油 1 茶匙、水 200cc。

調味料 椰漿 1 湯匙、素蠔油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

作法 1. 薑切片、芋頭洗淨切塊、油條切段備用。2. 凤眼果去殼洗淨、乾香菇泡發備用。3. 起油鍋，加熱至 160°C，放入芋頭和油條炸至金黃後，撈起瀝乾備用。4. 另起油鍋，爆香香菇、薑片，加入素蠔油、糖及水 200cc 拌勻後，加入其他食材，蓋上鍋蓋燜煮約 5 分鐘，最後加入椰漿即可。



脆炒荷蘭豆

材料 荷蘭豆 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、茭白筍 100 公克、薑 20 公克、橄欖油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 荷蘭豆去豆莢二邊的粗絲，洗淨備用。
2. 薑、紅蘿蔔及茭白筍洗淨切小片。3. 起油鍋，爆香薑片，加入紅蘿蔔及茭白筍拌炒，再放入荷蘭豆以大火快炒，最後加鹽入味即可。



柳橙汁

材料 柳橙 1500 公克。

作法 柳橙洗淨，榨汁入杯。



晚餐

黑豆紫米飯

材料 紫米 240 公克、黑豆 40 公克、黃豆 40 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 取一平底鍋，燒熱，放入黑豆、黃豆以小火焙煎 10~15 分鐘至香氣釋出，冷卻備用。2. 紫米洗淨，放於電鍋中加溫水靜置 2 小時，使其充分吸水。3. 將黑豆和黃豆加鹽放入紫米中略拌，電鍋蒸飯熟後，燜 10~15 分鐘即可。



木耳白菜

材料 娃娃菜 400 公克、黑木耳 100 公克、紅蘿蔔 20 公克、薑 10 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 鹽 1 茶匙、砂糖 1/2 茶匙。

作法 1. 娃娃菜洗淨剖成 4 片備用。2. 木耳洗淨切片，紅蘿蔔及薑切片。3. 熱鍋，加入橄欖油，爆香薑片，加入黑木耳、娃娃菜、紅蘿蔔片及少許水拌炒熟後，起鍋前加入鹽及砂糖調味即可。

鍋巴辣味菇

材料 杏鮑菇 400 公克、豆酥 150 公克、乾辣椒 30 公克、鍋巴 50 公克、中筋麵粉 50 公克、水 40 cc。

調味料 鹽少許。



作法 1. 取鋼盆加入中筋麵粉、水及少許鹽拌勻製麵糊。2. 杏鮑菇洗淨切塊，沾上作法 1 麵糊，放入 160°C 的油鍋中炸至金黃色撈起瀝乾。3. 鍋巴另炸酥瀝乾油，捏碎備用。4. 另取炒鍋，加入乾辣椒、辣椒醬、砂糖及豆酥拌炒，再加入杏鮑菇及鍋巴翻炒均勻即可。

川芎白芷藥膳湯

材料 川芎 6 公克、白芷 6 公克、白胡椒籽 3 公克、素羊肉 60 公克、白山藥 150 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 將所有材料洗淨後放入燉盅裡，加入水淹蓋過食材，以小火燉煮 50 分鐘，最後加鹽調味即可。



炒花椰菜

材料 白花椰菜 150 公克、綠花椰菜 150 公克、沙拉油 1 湯匙。



調味料 鹽 1/2 茶匙、黑胡椒少許。

作法 1. 白綠花椰菜洗淨去老梗切小朵後，熱水汆燙備用。2. 起油鍋，加入花椰菜及調味料拌炒即可。



洋菜凍

材料 洋菜 6 公克、百香果 240 公克、開水 500cc。

調味料 蜂蜜 2~4 湯匙。

作法 將百香果對切取果汁，加入蜂蜜、洋菜及開水 500cc，以小火煮滾後放涼，再放入冰箱冷藏成凍狀，切塊即可。



週五

1人份營養成分	
醣類：270公克	脂肪：88公克
蛋白質：57公克	熱量：2057大卡

④ 1人份菜單

早餐

全麥三明治

材料 全麥吐司 600 公克、小黃瓜 150 公克、番茄 100 公克、美生菜 150 公克、雞蛋 4 顆、素火腿 4 片、橄欖油 1 茶匙。

調味料 素美乃滋 2 湯匙、黑胡椒少許。

作法 1. 小黃瓜洗淨刨成細絲、番茄洗淨切片、美生菜剝片備用。2. 起油鍋，放入素火腿煎熟盛盤，同鍋再加少許油，另煎荷包蛋備用。3. 將吐司塗抹上沙拉醬，再放上小黃瓜絲、美生菜、番茄片，撒上黑胡椒。4. 再取一片吐司，放上素火腿及荷包蛋，最後再放上吐司。

豆漿

材料 豆漿 4 杯（每杯 250cc）。

涼拌美人腿

材料 芥白筍 400 公克、青花菜 200 公克、紅蘿蔔 50 公克。

調味料 香油 1 湯匙、鹽 2 茶匙、糖 2 茶匙、七味粉少許。

作法 1. 芥白筍切除老硬切滾刀塊、紅蘿蔔去皮切條、青花菜去梗切成小朵。2. 起水鍋，水滾分別汆燙上述食材後，冰鎮備用。3. 將所有食材與調味料混合拌均擺盤即可食用。



蘆筍炒腰花

材料 素腰花 200 公克、蘆筍 100 公克、黃甜椒 20 公克、紅甜椒 20 公克、薑片 10 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、砂糖 1/2 茶匙、白胡椒 1/2 匙、香油 1 湯匙。

作法 1. 素腰花、蘆筍分別汆燙備用。2. 起油鍋，爆香薑片，加紅黃甜椒、素腰花及蘆筍入鍋快炒，起鍋前加入所有調味料拌均勻即可。



燙空心菜

材料 空心菜 280 公克、薑末 10 公克、苦茶油 1 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、糖少許、鹽少許。

作法 1. 空心菜洗淨切段。2. 取一深碗，將醬油、糖及薑末混合均勻備用。3. 起水鍋，水中放鹽及油，水滾加入空心菜汆燙後撈起。4. 最後淋上作法 2 醬料即可。

香瓜

材料 香瓜 780 公克。



午餐

什錦蔬菜炒麵

材料 油麵 500 公克、芹菜 50 公克、黑木耳 50 公克、紅蘿蔔 40 公克、豆干 100 公克、高麗菜 150 公克、乾香菇 20 公克、洋地瓜 80 公克。

調味料 素蠔油 2 湯匙、黑醋 2 茶匙、糖 1 茶匙、胡椒粉少許、香油少許。

作法 1. 乾香菇洗淨泡水切絲，高麗菜、黑木耳、豆干洗淨切絲，紅蘿蔔、洋地瓜去皮切絲備用。2. 起油鍋，爆炒香菇絲，加入所有蔬菜及適量的水拌炒，再加入調味料後煮約 1 分鐘，最後加入油麵翻炒收汁入味即可。

海帶豆腐湯

材料 海帶芽 10 公克、豆腐 100 公克、大黃瓜 200 公克、薑 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 海帶芽泡發，豆腐切方塊，大黃瓜去皮切塊，薑切片。2. 起水鍋，水滾加薑片及大黃瓜燉煮約 20 分鐘，再加入豆腐及海帶芽續煮約 5 分鐘，最後加鹽調味即可。



香烤野菇

材料 鴻喜菇 40 公克、洋菇 50 公克、美白菇 40 公克、杏鮑菇 60 公克、秀珍菇 30 公克、鮮香菇 50 公克、小黃瓜 1 條、橄欖油 3 湯匙、羅勒葉 3 片、百里香葉 3 片、迷迭香 5 公克。

調味料 海鹽 1/2 茶匙、黑胡椒 1 茶匙。

作法 1. 所有菇類洗淨切片，小黃瓜洗淨切片。2. 將所有食材和調味料混合拌勻，放入烤盤以 200°C 烤 15 分鐘即可。



福菜滷桂竹筍

材料 福菜乾 80 公克、桂竹筍 500 公克、辣椒 10 公克、老薑 20 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 素蠔油 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 福菜乾泡水洗淨去沙切碎，老薑切片，辣椒拍扁備用。2. 桂竹筍切成段，汆燙備用。3. 起油鍋，爆香老薑片與辣椒條，加入福菜與桂竹筍炒香，再加入適量的水及所有調味料滷 30 分鐘即可。

涼拌過貓菜

材 料 過貓菜 400 公克、花生粉 10 公克、葡萄乾 20 公克。

調味料 素美乃滋 50 公克。

作 法 1. 過貓菜去除老梗切段，汆燙後冰鎮。2. 將冰鎮後的過貓擺入盤中，食用前淋上美乃滋，再撒入花生粉及葡萄乾即可。



蜂蜜火龍果汁

材 料 火龍果 320 公克。

調味料 蜂蜜 1 湯匙。

作 法 火龍果去皮，放入果汁機，加入適量開水攪打均勻，再加入蜂蜜即可。



晚 餐

養生紫米飯

材 料 紫米 160 公克、白米 160 公克、桂圓 15 公克、枸杞 10 公克、薑片 15 公克、沙拉油 1/2 茶匙。

調味料 鹽 1 茶匙。

作 法 1. 紫米洗淨泡水 4 小時，桂圓泡水 10 分鐘，枸杞洗淨泡水 5 分鐘，白米洗淨備用。2. 起油鍋，爆香薑片炒至略乾，加入紫米及白米略炒香，倒入電鍋內鍋中，加入桂圓、枸杞及適量加水，放入電鍋煮熟即可。

塔香海龍

材 料 海龍 300 公克、九層塔 80 公克、紅辣椒 10 公克、薑 10 公克。

調味料 素蠔油 1 湯匙、糖 2 茶匙、黃豆醬 1 湯匙、黑醋 1 茶匙。

作 法 1. 海龍洗淨後，汆燙 3 分鐘撈出瀝乾。2. 九層塔去梗取嫩葉，薑切絲備用。3. 起油鍋，爆香薑絲及辣椒絲，加入黃豆醬及海龍拌炒，再加入適量的水及其他調味料拌炒入味。4. 起鍋前，加入九層塔翻炒即可。





山藥枸杞絲瓜

材料 絲瓜 300 公克、山藥 60 公克、枸杞 10 公克。

調味料 糖 1/2 茶匙、鹽 1/2 茶匙、香油少許。

作法 1. 絲瓜、山藥去皮切條狀。2. 絲瓜汆燙至半熟，撈起備用。3. 將燙過的絲瓜放入鍋中，加入少許水，蓋上鍋蓋並轉小火，燜約 10 秒鐘至全熟，加入糖與鹽調味拌勻。4. 再加入山藥、枸杞燜煮，最後淋少許香油提味。

蜂蜜檸檬

材料 蜂蜜 60 公克、檸檬 2 顆。

作法 檸檬榨汁加水與蜂蜜調勻即可。



味噌醬烤美人腿

材料 芥白筍 200 公克、黃甜椒 80 公克、紅甜椒 80 公克、香菜 10 公克。

調味料 味增 2 湯匙、米酒 1 湯匙、砂糖 1 湯匙、香油 1 茶匙、黑胡椒少許、鹽少許。

作法 1. 芥白筍去外殼洗淨、紅黃甜椒切片備用、香菜切末。2. 將所有調味料混合拌均勻，並拌入香菜末，調製味噌醬備用。3. 將作法 1 食料放在烤盤中，淋上作法 2 醬料，再放入烤箱以 200°C 烤約 10 分鐘，烤至上色即可。





週六

1人份營養成分	
醣類：279公克	脂肪：88公克
蛋白質：55公克	熱量：2059大卡

4人份菜單

早餐

苦茶油拌麵

材料 苦茶油 60 公克、細麵線 300 公克、青江菜 40 公克、沙拉油 1 茶匙。



調味料 鹽 1/2 茶匙、醬油 1 茶匙。

作法 1. 青江菜洗淨切段，備用。2. 熱水燒滾，加入沙拉油與鹽，放入細麵線煮至滾後，再加入 1 碗冷水，再滾後加入青江菜燙熟，撈出放入碗中。3. 最後淋上苦茶油及醬油即可。

馬鈴薯沙拉

材料 馬鈴薯 20 公克、紅蘿蔔 50 公克、小黃瓜丁 50 公克。

調味料 沙拉醬 2 湯匙、鹽少許。

作法 1. 馬鈴薯去皮，切塊備用；紅蘿蔔去皮，切小丁備用。2. 將作法 1 食材放入蒸籠蒸熟，趁熱搗泥放涼。3. 最後加入鹽及沙拉醬拌勻，再放入葡萄乾即可。



時蔬燴竹筍

材料 乾香菇 30 公克、竹筍 200 公克、黑木耳 60 公克、紅蘿蔔 60 公克、沙拉油 1/2 茶匙、薑 10 公克、太白粉少許。

調味料 醬油 1/2 湯匙，白胡椒粉少許，冰糖 1/2 湯匙。

作法 1. 乾香菇泡開切塊，木耳切片，紅蘿蔔切塊備用。2. 竹筍切塊，蒸熟備用。3. 起油鍋，爆香薑末後，將作法 1、2 食材倒入鍋中拌炒後，再加入醬油、白胡椒粉、冰糖略煮至收湯汁。4. 最後勾薄芡拌炒均勻即可。

燙地瓜葉

材料 地瓜葉 280 公克、薑末少許。

調味料 醬油 1 茶匙。

作法 1. 地瓜葉洗淨備用。2. 起水鍋，水滾將地瓜葉倒入鍋中，燙熟後撈起。3. 最後加入醬油拌勻即可。



鳳梨

材料 凤梨 160 公克。





午餐

香椿炒飯

材料 紅蘿蔔 40 公克、乾香菇 20 公克、青江菜 60 公克、白飯 400 公克、沙拉油 1/2 茶匙。



調味料 醬油 1/2 茶匙、鹽適量、香椿醬 1/2 茶匙。

作法 1. 紅蘿蔔去皮切丁，乾香菇泡水至軟後切末，青江菜洗淨切絲，備用。2. 起油鍋，將香菇爆香後，倒入白飯、紅蘿蔔丁及青江菜拌炒熟。3. 最後加入香椿醬、醬油及鹽略炒即可。

糖醋芋捲

材料 芋頭 100 公克、紅蘿蔔 20 公克、乾香菇 80 公克、餛飩皮 20 張。



調味料 番茄醬 1 湯匙、糖 1 湯匙、醋 1 湯匙。

作法 1. 芋頭切片蒸熟，趁熱搗泥。2. 紅蘿蔔、乾香菇切末備用。3. 热油鍋，爆香香菇後，放入紅蘿蔔拌勻炒香，盛盤待涼備用。4. 將作法 3 配料倒入芋頭泥中拌均勻。5. 用餛飩皮包捲芋頭泥後，下油鍋炸至金黃色即可撈起。6. 混合所有調味料並煮成糖醋醬後，加入炸好之餛飩拌均勻即可。

炒四季豆

材料 四季豆 200 公克、沙拉油 4 茶匙。



調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 將四季豆洗淨，瀝乾水分。2. 起油鍋，加入四季豆持續翻炒至熟，再加鹽調味即可。

鳳梨醬杏鮑菇

材料 杏鮑菇 180 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 凤梨醬 20 公克。

作法 1. 杏鮑菇切粗絲備用。2. 热油放入杏鮑菇絲，再放入鳳梨醬充分炒香即可。



番茄時蔬湯

材料 番茄 200 公克、大白菜 100 公克、鮮香菇 100 公克。



調味料 香油 1/2 茶匙、鹽少許。

作法 1. 大白菜、香菇切絲備用。2. 起水鍋，水滾加入番茄煮熟，再將大白菜及香菇絲加入煮沸。3. 最後加鹽調味，並淋上香油即可。

綠豆仁湯

材料 綠豆仁 250 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 起水鍋，水滾將洗淨的綠豆仁放入煮爛。2. 最後加入糖調味即可。



晚餐

薏仁糙米飯

材料 薏仁 100 公克、糙米 240 公克、乾香菇 20 公克、青江菜 60 公克、玉米粒 20 公克、海苔絲 20 公克、熟白芝麻 1 湯匙、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 薏仁、糙米洗淨，加水浸泡 30 分鐘後，放入電鍋蒸熟即可。2. 乾香菇泡水切末、青江菜切絲備用。3. 起油鍋，香菇爆香，倒入薏仁及糙米飯略炒，再放入青江菜、玉米粒翻炒。4. 最後加入調味料，盛起後撒上海苔絲即可。

雪菜百頁

材料 雪菜 150 公克、百頁 100 公克、紅辣椒 5 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 先將雪菜洗淨泡水去鹽分後，切末備用。2. 百頁切段備用。3. 熱油鍋，將雪菜、百頁放入鍋中翻炒後，再放入紅辣椒。4. 最後加鹽調味即可。



鮮蔬燴豆腐

材料 鮮香菇 20 公克、竹筍 30 公克、木耳 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、豆腐兩塊、薑 20 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 鮮香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔、豆腐洗淨切片備用，薑切末備用。2. 熱油鍋，爆香薑末，將豆腐煎至兩面呈金黃色，再依序加入鮮香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔放入翻炒至熟。3. 最後放入調味料，盛起即可。



蘆筍百合

材料 蘆筍 250 公克、百合 50 公克、紅蘿蔔 50 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 蘆筍切段、紅蘿蔔切絲備用。2. 熱油鍋，將蘆筍、百合、紅蘿蔔放入鍋中翻炒。3. 最後加鹽調味即可。

牛蒡湯

材料 牛蒡 200 公克、金針菇 30 公克、薑片 5 公克、素食高湯 200cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 牛蒡切片，金針菇洗淨切段，備用。2. 起水鍋，加入素高湯，湯滾後加入牛蒡及薑片煮軟，再加鹽調味。3. 起鍋前，放入金針菇煮開後即可。



香蕉

材料 香蕉 4 條（約 350 公克）。





週日

1人份營養成分	
醣類：281公克	脂肪：87公克
蛋白質：54公克	熱量：2029大卡

4人份菜單

早餐

芋頭薏仁粥

材料 芋頭 200 公克、薏仁 250 公克、芹菜 5 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 芋頭切丁，芹菜切末，薏仁洗淨泡水備用。2. 熱油鍋，先爆香芋頭後，撈起備用。3. 起水鍋，水滾加入薏仁煮軟，再放入芋頭丁煮至熟透。4. 最後加鹽調味，再撒上芹菜末即可。

涼拌四季豆

材料 四季豆 250 公克、紅辣椒 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖少許、香油少許、醬油 1/4 茶匙。

作法 1. 四季豆洗淨，汆燙後泡冷水備用。2. 取一調理鍋，放入四季豆再放入所有調味料攪拌均勻即可。



黃瓜燴雙菇

材料 鮮香菇 200 公克、洋菇 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、竹筍 50 公克、大黃瓜 50 公克、薑 5 公克、太白粉少許、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖少許、醬油 1/2 茶匙、香油少許。

作法 1. 鮮香菇、洋菇、紅蘿蔔、竹筍切片，薑切末備用。2. 熱油鍋，爆香薑末及香菇後，依序加入洋菇、紅蘿蔔、竹筍、大黃瓜以大火翻炒至熟。3. 最後加入調味料，拌炒即可。



沙茶炒空心菜

材料 空心菜 400 公克、薑 30 公克、紅辣椒 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 素沙茶 1/2 茶匙。

作法 1. 空心菜洗淨切段，薑及紅辣椒切絲備用。2. 热油鍋，爆香薑絲，放入空心菜拌炒，再加入素沙茶醬及辣椒翻炒至熟即可。

葡萄

材料

葡萄 400 公克。





午餐

薑絲炒水蓮

材料 水蓮 300 公克、薑 20 公克、紅辣椒 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 水蓮洗淨後切段，薑切絲備用。2. 先熱油，爆香薑絲，再加入水蓮翻炒熟。3. 最後加鹽調味即可。



紅燒素牛腩

材料 紅蘿蔔 100 公克、白蘿蔔 100 公克、香菇 100 公克、素肉塊 50 公克、薑末 15 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油膏 1 湯匙。

作法 1. 紅蘿蔔、白蘿蔔去皮切塊，香菇泡水切塊備用。2. 取鍋倒入油加熱，爆香薑末、香菇，再依序加入紅蘿蔔、白蘿蔔、素肉塊及調味料快炒均勻，最後加水燜煮約 25 分鐘即可。

養生紫米飯

材料 紫米 160 公克、白米 160 公克、桂圓 15 公克、枸杞 10 公克、薑 15 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 紫米洗淨泡水 4 小時，桂圓泡水，枸杞洗淨泡水，白米洗淨備用。2. 起油鍋，爆香薑片炒至略乾，加入紫米及白米略炒香，倒入電鍋內鍋中，加入桂圓、枸杞及適量加水，放入電鍋煮熟即可。



魚香茄子

材料 茄子 300 公克、素肉末 20 公克、乾香菇 10 公克、薑末 20 公克、白芝麻少許、沙拉油 2 湯匙。

調味料 紅辣椒醬 1/2 茶匙、紅辣油 1/2 茶匙、淡色醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 茄子切段，素肉末洗淨，乾香菇泡水切末備用。2. 熱油鍋，將茄子過油後撈起備用。3. 餘油爆香薑末、香菇末及素肉末，加入所有調味料拌勻。4. 最後加入茄子翻炒入味即可。

冷筍沙拉

材料 綠竹筍 400 公克。

調味料 沙拉醬 1 湯匙。

作法 1. 起水鍋，放入綠竹筍，加水蓋過綠竹筍，煮滾後蓋上鍋蓋續煮 45 分至全熟。2. 撈出煮熟的竹筍泡冷水，冷卻再放入冰箱冷藏，食用時再切塊，擠上沙拉即可。



芒果

材料 芒果 225 公克。



晚餐

蔬菜煎餅

材料 全麥餅皮 4 張、麵粉 200 公克、高麗菜 100 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽少許、番茄醬 2 湯匙。

作法 1. 高麗菜切絲備用。2. 將麵粉加水調成麵糊狀後，加入高麗菜及鹽攪拌均勻。3. 以平底鍋熱油，倒入麵糊，再將全麥餅皮覆蓋在麵糊上面。4. 兩面略煎微呈金黃色，捲起切段，即可盛起。5. 可沾番茄醬，風味更佳。

涼拌小黃瓜

材料 小黃瓜 300 公克、紅辣椒絲 10 公克、薑絲 1 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、香油少許。



作法 1. 小黃瓜洗淨，用刀背拍碎後，加入少許鹽靜置 10 分鐘後，瀝乾水分。2. 將小黃瓜加入紅辣椒絲及薑絲，再加入鹽及香油混合攪拌至入味，即可盛盤。

紅椒燴洋菇

材 料 洋菇 250 公克、薑 5 公克、紅甜椒 150 公克、太白粉少許。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 少許、
醬油 1/2 茶匙、香油 少許。

作 法 1. 洋菇、紅甜椒切片備用。2. 熱油鍋，爆香薑末後，將洋菇、紅甜椒放入大火翻炒。3. 最後放入調味料，盛起即可。



枸杞絲瓜

材 料 絲瓜 300 公克、枸杞 少許、薑 10 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、香油 少許。

作 法 1. 將絲瓜切粗條備用。2. 熱油鍋，爆香薑末，再放入絲瓜與枸杞翻炒。3. 最後放入調味料即可。



清炒西洋芹

材 料 西洋芹 350 公克、紅蘿蔔 50 公克、黑木耳 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、香油 1/2 茶匙。

作 法 1. 西洋芹削皮後切粗條，紅蘿蔔、黑木耳切粗絲備用。2. 將鍋預熱，放入香油，依序加入西洋芹、紅蘿蔔、黑木耳翻炒至熟。3. 最後加入調味料即可。



火龍果

材 料 火龍果 400 公克。





秋天
美食

新北市金山區燭台雙嶼

新北四季好食材 - 秋季

甜 柿



含有維生素 B、C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、鈉、鉀、碘等營養成分。因碘缺乏所引起的甲狀腺機能低下的患者，柿子所含有的碘，可以提供極大的幫助。

含有維生素 A、B、C、胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、鐵等營養成分。花椰菜富含鉀，可以維持體內電解質的平衡，具有預防高血壓的作用。

花 椰 菜



葡 萄



含有維生素 B1、B2、B6、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、果膠、花青素等營養成分。葡萄富含花青素及多酚類等抗氧化成分，可以預防體內細胞老化及動脈血管硬化等作用。



南瓜



含有維生素 A、B、C、E、鈣、鉀、磷、鎂、鋅、類胡蘿蔔素等營養成分。南瓜中富含維生素 A、C 及類胡蘿蔔素，能維護上皮黏膜組織的完整性，具有預防夜盲症及呼吸道感染等作用。

含有維生素 A、B、C、葉酸、胡蘿蔔素、鈣、鎂、鉀等營養成分。秋葵中富含的鈣，對於素食者或無法攝取乳製品者有極大的幫助。

金針菇



含有維生素 B1、B2、菸鹼酸、鈣、鐵、鎂、鉀、膳食纖維等營養成分。金針菇富含維生素 B1、B2，可以有效預防口角炎及腳氣病等。且富含膳食纖維，可以增加飽足感，有助於控制體重。

秋葵





週一

1人份營養成分	
醣類：144 公克	脂肪：46 公克
蛋白質：59 公克	熱量：1226 大卡

4 人份菜單

早餐

起司夾饅頭

材料 雜糧饅頭 4 個、起司 4 片。

作法 將饅頭蒸熟，夾入起司片即可。

豆漿

材料 豆漿 4 杯（每杯 250cc）。



炒高麗菜

材料 高麗菜 200 公克、木耳 80 公克、薑 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 高麗菜及木耳清洗切成寬條狀，薑切絲。
2. 起油鍋，薑爆香後，加入高麗菜及木耳，加入調味料炒熟入味即可。



午餐

香菇飯

材料 香菇 60 公克、白米 240 公克。

作法 1. 香菇洗淨切丁，炒香備用。2. 白米洗淨後，加入 1:1.5 比例的水，再加入香菇拌勻，放入電鍋煮熟即可。

三杯豆皮

材料 豆皮 200 公克、九層塔 80 公克、老薑片 10 公克。

調味料 麻油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 豆皮切斜刀片，將豆皮二面煎至呈金黃色，盛盤備用。2. 熱鍋，加入麻油，以小火煎老薑片至乾扁，加入豆皮。3. 再加入所有調味料一同拌炒，燒至入味後，放入九層塔即可。

酸菜麵腸

材料 酸菜 80 公克、麵腸 200 公克、薑 50 公克。

調味料 香油 4 茶匙、糖 1 茶匙、醬油 1 湯匙。

作法 1. 麵腸切成塊狀。2. 热鍋後，放入薑爆香，再加入酸菜及麵腸拌炒。3. 最後加入糖及醬油調味，起鍋前淋上香油再翻炒即可盛盤。



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

蚵白菜

材料 蚵白菜 200 公克、薑絲 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將蚵白菜洗淨切段。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入蚵白菜翻炒，再加鹽及糖炒熟入味即可。



味噌蘿蔔湯

材料 白蘿蔔 400 公克、紅蘿蔔 80 公克、薑絲 10 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/2 茶匙、味噌 1/2 茶匙。

作法 1. 白紅蘿蔔去皮，切約 1 公分厚片。2. 起水鍋，加入 500cc 水，水滾加入所有食材煮熟後，加入調味料拌勻入味即可。

甜柿

材料 甜柿 320 公克。



晚餐

苦瓜鑲豆腐

材料 苦瓜 200 公克、豆腐 70 公克、乾香菇 20 公克、素火腿 30 公克、薑 20 公克、太白粉 1 茶匙。



調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 豆腐以刀面壓成碎泥備用。2. 乾香菇泡水後，與素火腿、薑全部切末備用。3. 將切末配料與豆腐拌勻，加入所有調味料攪拌入味。4. 苦瓜去籽，橫切成 6~7 塊，取作法 2 豆腐填充入苦瓜中。5. 最後，鑲好的苦瓜放進電鍋內蒸熟，起鍋前加些醬油調味，即可。

塔香山菇

材料 山菇 200 公克、紅蘿蔔 80 公克、九層塔 40 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 糖 1/4 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 山菇洗淨去蒂對切，紅蘿蔔去皮切小塊，九層塔去梗取嫩葉洗淨備用。2. 熱鍋倒入油，加入糖及鹽拌勻，再加入山菇、紅蘿蔔拌炒，起鍋前下九層塔快速拌炒即可。





紅糖薑汁地瓜

材料 地瓜 200 公克、薑汁 50cc、水 800cc。

調味料 紅糖 1 湯匙。

作法 1. 將地瓜去皮洗淨切塊。2. 起 800cc 水鍋，水滾加入紅糖拌勻，再加入地瓜煮透，最後加入薑汁即可。

番茄烤麸

材料 番茄 100 公克、紅蘿蔔 70 公克、木耳 40 公克、烤麸 150 公克、薑 20 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 糖 1/2 茶匙、醬油 1 茶匙。

作法 1. 番茄、紅蘿蔔、木耳洗淨切小塊備用。
2. 烤麸剝半以油炸酥備用。3. 起油鍋，爆香薑片，放入糖及醬油拌勻，加入番茄、紅蘿蔔及木耳拌炒入味，最後加入烤麸燒透。



小米粥

材料 小米 80 公克、白米 160 公克。

作法 白米與小米洗淨後，加入 1:2 比例的水，放入電鍋煮熟即可。



黃豆芽炒海帶

材料 黃豆芽 100 公克、海帶 120 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 黃豆芽及海帶洗淨，海帶切絲或切小段。
2. 起油鍋，放進黃豆芽與海帶拌炒熟後，加入鹽及糖調味拌勻即可。

週一

1人份營養成分	
醣類：223公克	脂肪：46公克
蛋白質：56公克	熱量：1551大卡

4人份菜單

早餐

醬大頭菜

材料 大頭菜 160 公克、紅辣椒 15 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、醬油 1 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 將大頭菜洗淨去皮切厚片加鹽拌勻，醃 30 分鐘至入味。2. 紅辣椒切片。3. 將醃出水的大頭菜取出，瀝乾水分，加入紅辣椒、醬油拌勻，最後淋上香油即可。



蘿蔔糕

材料 蘿蔔糕 4 片（約 380 公克）。

作法 將蘿蔔糕放入平底鍋兩面煎熟即可。

鮮蘋果汁

材料 市售新鮮蘋果果汁 4 杯（每杯 250cc）。

麵線糊

材料 麵線 200 公克、紅蘿蔔絲 20 公克、木耳絲 20 公克、筍絲 60 公克、地瓜粉 60 公克。

調味料 醬油 1 湯匙、黑醋 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、沙茶醬 1 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 起水鍋，水滾加入紅蘿蔔絲、木耳絲、筍絲及麵線煮熟。2. 加入調味料拌勻，煮沸後再以地瓜粉水勾芡即可。



午餐

茄汁烏龍麵

材料 烏龍麵 300 公克、番茄 2 顆、紅蘿蔔片 20 公克、豆干丁 160 公克、木耳絲 20 公克、水 1000cc。

調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 番茄洗淨切小塊備用。2. 紅蘿蔔片及木耳絲汆燙備用。3. 水煮滾下烏龍麵，再將番茄、紅蘿蔔片、木耳絲及豆干丁下鍋煮熟，水滾再加入調味料拌勻即可。



五味肚絲

材料 素肚 250 公克、薑絲 20 公克、紅蘿蔔絲 40 公克。

調味料 五味醬 2 茶匙。

作法 1. 素肚洗淨切粗絲，汆燙備用。2. 起鍋，爆香薑絲，加入紅蘿蔔絲及素肚拌炒熟後，加入五味醬翻炒入味即可。



素茶碗蒸

材料 盒裝豆腐 2 盒、乾香菇 20 公克、薑 10 公克、素火腿 50 公克、白果 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、香油 1 茶匙、太白粉 1 茶匙。

作法 1. 乾香菇泡軟後，與薑、素火腿切末。2. 盒裝豆腐磨成泥後，加入所有調味料攪拌入味。3. 碗裡抹油先鋪上一半的豆腐泥中間放入作法 1 配料再將剩餘的豆腐泥鋪蓋上。4. 放入蒸籠蒸 20 分鐘取出即可。

雙色花椰

材料 綠花椰菜 100 公克、白花椰菜 100 公克、薑絲 20 公克。

調味料 香油 1 茶匙、糖 1/2 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 綠白色花椰菜洗淨切小朵，汆燙至熟後撈起。2. 加入糖及鹽拌勻入味，淋上香油即可。



拌珊瑚草

材料 珊瑚草 200 公克、小黃瓜 30 公克、紅蘿蔔 30 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、香油 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、烏醋 1 茶匙。

作法 1. 珊瑚草洗淨剝成小塊。2. 小黃瓜及紅蘿蔔洗淨切條並汆燙備用。3. 將珊瑚草加入小黃瓜及紅蘿蔔拌勻，再加入調味料攪拌入味即可。

葡萄

材料 葡萄 350 公克。



晚餐

高麗菜豆皮

材 料 高麗菜 150 公克、豆皮 60 公克、薑片 10 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 糖 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作 法 1. 高麗菜與豆皮洗淨切條狀。2. 热鍋加入油，爆香薑片，加入高麗菜與豆皮拌炒至熟，最後加入調味料拌勻即可。

**燕麥糙米飯**

材 料 燕麥 120 公克、糙米 200 公克。

作 法 燕麥及糙米洗淨，混合拌勻加入 1:2 比例的水，放入電鍋煮熟即可。

**麻婆豆腐**

材 料 豆腐 220 公克、薑末 20 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 酱油 1 茶匙、黑麻油 1 湯匙、豆豉 1 湯匙、辣椒醬 1 茶匙。

作 法 1. 豆腐洗淨切小塊，起水鍋，汆燙撈起備用。2. 热鍋，以黑麻油炒香薑末，加入豆豉、沙拉油與調味料，再加入少許水拌勻醬汁，最後加入豆腐拌炒入味即可。

薑絲紅鳳菜

材 料 紅鳳菜 180 公克、薑絲 40 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 紅鳳菜洗淨切段。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入紅鳳菜與調味料拌勻即可。

**青木瓜湯**

材 料 青木瓜 300 公克、薑片 20 公克。

調味料 砂糖 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作 法 1. 青木瓜洗淨切塊。2. 起水鍋，水滾後加入青木瓜與薑片烹煮，再加糖及鹽調味，燜煮至熟透即可。

**桂圓紅棗白木耳**

材 料 桂圓 70 公克、紅棗 70 公克、白木耳 70 公克。

調味料 糖 40 公克。

作 法 1. 分別將桂圓、紅棗及白木耳洗淨。2. 起水鍋，水滾後將所有食材放入鍋中煮熟，加入糖調味燜煮至熟。





週三

1人份營養成分	
醣類：221公克	脂肪：53公克
蛋白質：55公克	熱量：1593大卡

4 人份菜單

早餐

滷花生

材料 花生 250 公克、八角 10 公克、紅辣椒 15 公克、薑 20 公克、水 100 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、糖 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 將花生洗淨泡水 4 小時。2. 紅辣椒及薑拍碎切末。3. 熱油鍋，爆香辣椒及薑，加入八角及所有調味料，再加入水一同煮沸。4. 倒入花生以小火慢煮至花生軟透後，淋上香油即可。

什錦燕麥粥

材料 什錦燕麥 100 公克、白米 100 公克。

調味料 糖 20 公克。

作法 1. 將什錦燕麥與白米洗淨後，再加水入鍋煮熟。2. 最後加糖拌勻入味即可。



樹籽蒸豆腐

材料 樹籽 50 公克、豆腐 150 公克、薑片 20 公克。

調味料 糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將豆腐洗淨後盛盤。2. 將樹籽、薑片及糖拌勻，淋在豆腐上，放入電鍋蒸熟即可。



地瓜葉

材料 地瓜葉 200 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 糖 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 將地瓜葉洗淨，燙熟後撈起，瀝乾水分備用。2. 將調味料與地瓜葉拌勻即可。

午餐

焗烤番茄盅

材料 番茄 2 個、麵包丁 80 公克、蘑菇 5 朵、起司 70 公克、沙拉油 1 茶匙。



調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將番茄洗淨對半切，挖取中心果肉備用。2. 蘑菇洗淨切片。3. 將麵包丁、蘑菇片及番茄果肉加鹽調味拌勻後，填入番茄中心。4. 將作法 3 番茄表面鋪上起司放入烤箱，烤至表面呈金黃色即可。



雪菜百頁

材 料 雪菜 120 公克、百頁 120 公克、薑絲 20 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 雪菜洗淨切細段，百頁洗淨切絲備用。
2. 起油鍋，爆香薑絲，加入雪菜及百頁拌炒熟後，加入調味料拌勻即可。



金菇海帶根

材 料 金針菇 100 公克、海帶根 100 公克、薑絲 20 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 茶匙。

作 法 1. 金針菇與海帶根洗淨分割。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入金針菇與海帶根拌炒至熟，最後加入調味料拌勻即可。

鮮菇菜心湯

材 料 菜心 180 公克、洋菇 100 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作 法 1. 菜心洗淨切小塊、洋菇對半切備用。2. 起水鍋，水滾加入菜心及洋菇煮熟，最後加入調味料即可。

金瓜米粉

材 料 南瓜 100 公克、米粉 140 公克、薑 20 公克、乾香菇 30 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 沙茶醬 1 茶匙、醬油 1 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 南瓜洗淨切塊以電鍋蒸熟。2. 米粉洗淨泡水至軟，切段。3. 乾香菇泡水切絲，薑切絲備用。
4. 起鍋，以沙拉油爆香薑絲及香菇，加入蒸熟的南瓜與米粉拌炒，最後加入調味料拌勻入味即可。



香蕉

材 料 香蕉 250 公克。





晚餐

豆瓣豆干

材料 豆干 200 公克、毛豆 100 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 豆瓣醬 4 茶匙、糖 1/4 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 豆干洗淨切丁備用。2. 起油鍋，爆香豆瓣醬，加入豆干與毛豆調味料拌勻即可。

麻醬牛蒡絲

材料 牛蒡絲 150 公克、薑絲 20 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 麻醬 1 茶匙、醬油 1/2 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 牛蒡絲洗淨汆燙備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入牛蒡絲與調味料拌炒均勻。



白飯

材料 白米 240 公克。

作法 白米洗淨，至入電鍋，加入 1:1.2 比例的水，煮熟即可。



紅莧菜

材料 紅莧菜 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 紅莧菜洗淨切段備用。2. 起油鍋，加入紅莧菜拌炒至熟後，加鹽調味即可。

羅宋湯

材料 馬鈴薯 60 公克、紅蘿蔔 60 公克、番茄 60 公克、洋蔥 40 公克、麵粉 10 公克。

調味料 番茄醬 2 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄及洋蔥洗淨後，切小塊備用。2. 起水鍋，水滾加入所有食材及調味料拌勻後，蓋上起鍋將調味料與水拌勻，將材料加入後熬煮至濃稠即可。



紅豆燕麥片

材料 熟紅豆 200 公克、燕麥片 150 公克。

調味料 糖 20 公克。

作法 起水鍋，水滾後加入紅豆與燕麥片煮至熟透，最後加糖調味即可。



週四

1 人份營養成分

醣類：213 公克	脂肪：51 公克
蛋白質：64 公克	熱量：1550 大卡

4 人份菜單

早餐

素筍包

材料 素筍包 4 顆。



黑豆漿

材料

黑豆漿 4 杯（每杯 400cc）。



豆皮蘿蔔乾

材料 蘿蔔乾 60 公克、豆皮 120 公克、沙拉油 1 茶匙。

作法 1. 蘿蔔乾洗淨備用。2. 起油鍋，煎豆皮至二面呈金黃色，加入蘿蔔乾包覆即可。

素蠔汁秋葵

材料 秋葵 160 公克。

調味料 素蠔油 1 湯匙。

作法 1. 秋葵洗淨去蒂，汆燙至熟後，冰鎮後撈起盛盤備用。2. 食用後，將素蠔油淋於秋葵上或沾著吃。



午餐

關東煮

材料 紅、白蘿蔔各 120 公克、香菇 150 公克、香菜 30 公克、紫米糕 100 公克、油豆腐 150 公克、甜不辣 160 公克、高麗菜 80 公克、素肉 80 公克。

高湯材料 香菇頭 50 公克、玉米 50 公克、黃豆芽 50 公克、牛蒡 50 公克、昆布 30 公克。

調味料 素蠔油 1 茶匙、甜辣醬 1 茶匙、沙茶醬 1 茶匙。

作法 1. 起水鍋，水滾加入高湯材料熬煮成高湯。2. 先將高麗菜洗淨汆燙後攤開，將素肉以高麗菜包覆捲起，製高麗菜捲備用。3. 紅白蘿蔔去皮切塊備用。4. 將素蠔油、甜辣醬及沙茶醬混合拌勻，製成醬料。5. 將關東煮高湯以大火煮沸，放入高麗菜捲、紅白蘿蔔等所有食料放入，高湯中烹煮至熟透。6. 食用前取出淋上醬料。



低脂優酪乳

材料 低脂優酪乳 4 杯（每杯 250cc）。

鳳梨

材料 凤梨 300 公克。



晚餐

五穀飯

材料 白米 40 公克、黑豆 40 公克、黃豆 40 公克、紅豆 40 公克、薏仁 40 公克。

作法 所有材料洗淨，放入電鍋，加入 1:2 比例的水，煮熟即可。



番茄豆包

材料 番茄 2 顆、豆包 70 公克、沙拉油 2 湯匙、秋葵 160 公克。

調味料 糖 1/4 湯匙、醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 番茄與豆包洗淨切小塊備用。2. 起油鍋，將番茄及豆包入鍋拌炒至熟，加入調味料拌入味後，煮至湯汁收乾。



九香紫茄

材 料 茄子 200 公克、九層塔 30 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/4 湯匙、糖 1/4 茶匙、醬油 1 茶匙。

作 法 1. 茄子洗淨分割備用。
2. 起油鍋，將茄子略煎，加調味料拌入味，起鍋前下九層塔拌勻即可。



紫菜鮮菇湯

材 料 紫菜 100 公克、蘑菇 30 公克、香菇 30 公克、金針菇 30 公克。

調味料 糖 1/4 湯匙、鹽 1/4 湯匙。

作 法 1. 蘑菇、香菇、金針菇分別洗淨切段備用。
2. 起水鍋，水滾加入所有食材煮至熟後，再加糖及鹽拌勻入味即可。



白菜魚翅絲

材 料 白菜 100 公克、素魚翅絲 90 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙。

作 法 1. 白菜、素魚翅絲洗淨備用。2. 起油鍋，將白菜炒熟，加入素魚翅絲，再加鹽、糖及少許水拌勻，煮至收汁入味即可。

首烏杏仁凍

材 料 何首烏 30 公克、杏仁粉 100 公克、洋菜粉 20 公克。

調味料 蜂蜜 1 湯匙。

作 法 1. 將何首烏、杏仁粉及洋菜加入適當的水拌勻後，入鍋煮滾再放入冷藏。2. 冷藏後成凍狀，食用前切塊淋上蜂蜜即可。



週五

1人份營養成分

醣類：209 公克	脂肪：92 公克
蛋白質：66 公克	熱量：1879 大卡

4 人份菜單

早餐

蔬菜起司素煎餅

材料 高麗菜絲 80 公克、紅蘿蔔絲 40 公克、馬鈴薯絲 40 公克、起司 40 公克、麵粉 100 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將高麗菜絲、紅蘿蔔絲及馬鈴薯絲，混入麵粉中加鹽、糖及適量水，攪拌成麵糊。2. 平底鍋中，加入適量油，倒入適量麵糊煎至成型後，趁熱鋪上起司。

雪菜炒豆干絲

材料 雪菜 90 公克、豆干 120 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 雪菜、豆干洗淨切小段，備用。2. 起油鍋，加入雪菜及豆干拌炒至熟後，加入鹽及糖調味拌勻。



燒海帶素麵筋

材料 海帶 80 公克、素麵筋 100 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、麻油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙。

作法 1. 海帶、素麵筋洗淨備用。2. 將海帶及素麵筋混合，加入所有調味料拌勻後，以小火慢煮入味。



薏仁漿

材料 熟薏仁 250 公克、開水 500cc。

作法 薏仁煮熟，倒入果汁機中，加適量開水打成濃稠狀即可。

午餐

什錦絲瓜麵

材料 絲瓜 80 公克、紅蘿蔔絲 80 公克、香菇絲 80 公克、麵條 180 公克、薑片 5 片、沙拉油 4 茶匙。



調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙。

作法 1. 絲瓜洗淨切滾刀塊備用。2. 起油鍋，爆香薑片，加入絲瓜、紅蘿蔔絲及香菇絲拌炒熟後，加入調味料及水煮開。3. 另起水鍋，水滾將麵煮熟，撈起放入作法 2 料中即可。

滷大溪豆干

材料 豆干 120 公克、八角 10 公克、辣椒 15 公克、薑 20 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 將豆干洗淨，辣椒及薑拍碎備用。2. 热鍋，爆香辣椒及薑，放入豆干、醬油、八角及調味料拌勻，加入淹蓋過豆干的水量。3. 煮沸後再以小火燜滷，滷透即可取出切片排盤，淋上香油即可。



紅麴杏鮑菇

材料 紅麴 40 公克、杏鮑菇 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、糖 1/4 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 杏鮑菇洗淨切滾切塊備用。2. 起油鍋，加入紅麴略炒，再加入杏鮑菇、調味料及少許水拌炒，待收汁入味即可。



拌三彩蒟蒻

材料 茄蒻 60 公克、青椒 60 公克、紅椒 60 公克、木耳 30 公克。

調味料 醬油膏 1 茶匙。

作法 1. 茄蒻、青椒、紅椒及木耳洗淨切絲。2. 起水鍋，水滾加入所有食材汆燙熟後，撈起瀝乾水擺盤，淋上醬油膏。

醋嗆高麗菜

材料 高麗菜 100 公克、紅蘿蔔絲 100 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 白醋 2 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 高麗菜洗淨切絲。2. 起油鍋，加入高麗菜絲及紅蘿蔔絲拌炒至熟。3. 起鍋前，加入鹽及白醋翻炒入味。

聖女番茄

材料 聖女番茄 300 公克。



晚餐

黑豆飯

材料 黑豆 160 公克、白米 160 公克。

作法 將黑豆及白米洗淨，放入電鍋，加入 1:2 比例的水，煮熟即可。

塔香百頁豆腐

材料 九層塔 80 公克、百頁豆腐 250 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙。

作法 1. 九層塔洗淨去梗取嫩葉、百頁豆腐切條備用。2. 起油鍋，加入百頁豆腐略炒，加入調味料拌勻。3. 起鍋前放入九層塔即可。

炒百合蘆筍

材料 蘆筍 160 公克、百合 100 公克、枸杞 60 公克、鮮香菇 120 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4、香油 2 湯匙。

作法 1. 所有材料洗淨後，蘆筍切段、鮮香菇切條備用。2. 熱鍋下，加入香菇及蘆筍炒熟，再加入百合及枸杞拌炒，最後加鹽及糖拌勻入味。3. 起鍋前，淋上香油即可。



彩椒素腰花

材料 素腰花 150 公克、黃椒 40 公克、青椒 40 公克、紅椒 40 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 三椒洗淨切小塊備用。2. 起油鍋，加入三椒及素腰花拌炒至熟後，再加入調味料即可。

白菜鮮菇湯

材料 白菜 120 公克、茶樹菇 120 公克、薑 20 公克。

調味料 糖 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙。



作法 1. 白菜洗淨切段，茶樹菇洗淨剝開，薑切絲。2. 起水鍋，水滾加入薑絲及茶樹菇烹煮至熟，再加入白菜及調味料即可。

花生芋圓球

材料 熟花生 180 公克、芋圓球 120 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 起水鍋，水滾加入芋圓球煮熟後，再加入花生及糖即可。

週六

1人份營養成分	
醣類：160公克	脂肪：117公克
蛋白質：37公克	熱量：1098大卡

4人份菜單

早餐

三鮮素肉粥

材料 高麗菜 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、馬鈴薯 40 公克、素肉 50 公克、白米 100 公克。

調味料

鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將高麗菜洗淨切絲、紅蘿蔔去皮切絲、馬鈴薯切條，備用。2. 熱水燒滾，加入白米與其他材料，並與調味料拌勻。

低脂優格

材料 低脂優格 4 杯（每杯 250cc）。

油條

材料 油條 4 條。

福菜黃豆芽

材料 福菜 85 公克、黃豆芽 120 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、醬油 1 茶匙。

作法 1. 所有材料洗淨分割備用 2. 熱鍋將材料下鍋並和調味料拌勻。

午餐

糙米飯

材料 白米 150 公克、糙米 100 公克。

作法 將白米及糙米洗淨，放入電鍋，加入 1:1.5 比例的水，煮熟即可。



黑胡椒鐵板豆腐

材料 豆腐 170 公克、木耳 30 公克、紅蘿蔔 30 公克、洋菇 50 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 1 湯匙、黑胡椒 1/4 茶匙、細糖 1/4 茶匙。

作法 1. 豆腐、木耳、紅蘿蔔及洋菇洗淨切片。2. 起油鍋，將豆腐放上略煎兩面金黃，加入所有配料拌炒。3. 最後加入調味料燒透即可。





金菇三絲

材 料 金針菇 70 公克、紅蘿蔔 70 公克、海帶絲 70 公克、薑 20 公克、白干絲 30 公克、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將所有材料洗淨備用。2. 起油鍋，爆香薑絲，加入金針菇、紅蘿蔔、海帶絲及白干絲下鍋拌炒，最後加鹽調味拌勻即可。

地瓜葉

材 料 地瓜葉 200 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 地瓜葉洗淨取嫩葉備用。2. 起油鍋，快炒地瓜葉至熟，加調味料拌勻即可盛盤。



客家福菜湯

材 料 福菜 200 公克、白蘿蔔 50 公克、素羊肉 50 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將福菜洗淨切小段、白蘿蔔去皮切塊，備用。2. 起水鍋，水燒滾，加入福菜、白蘿蔔及素羊肉煮至熟。3. 最後加鹽及糖調味拌勻。



哈密瓜

材 料 哈密瓜 300 公克。



晚餐

紅燒蘭花干

材 料 金蘭花干 160 公克、白蘿蔔 50 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙。

作 法 1. 將白蘿蔔將材料洗淨、分割，備用。2. 热水燒滾，加入材料，並與調味料拌勻小火慢燒。3. 入味收汁即可。



芹菜拌白木耳

材料 芹菜 120 公克、白木耳 70 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 芹菜洗淨後切段，白木耳剝小片，並分別汆燙備用。2. 將汆燙後的芹菜及白木耳，加入鹽及香油拌勻入味即可。



地瓜飯

材料 地瓜 80 公克、白米 180 公克。

作法 將地瓜去皮洗淨切成小塊，拌入已洗淨的白米置入電鍋，加入 1:1.5 比例的水，煮熟即可。



香菇蘿蔔

材料 紅蘿蔔 60 公克、香菇 150 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 紅蘿蔔去皮切小塊、香菇泡水，備用。2. 起熱鍋，加入紅蘿蔔及香菇拌炒，再加入所有調味料拌勻，以小火燒至熟透即可。

豆乳空心菜

材料 空心菜 180 公克、豆乳 30 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將空心菜洗淨切段，備用。2. 起油鍋，加入空心菜拌炒，加入豆乳及所有調味料拌勻即可。

牛蒡素肉片湯

材料 牛蒡 80 公克、素肉 80 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 將牛蒡洗淨切片，備用。2. 起水鍋，水滾加入牛蒡及素肉烹煮，最後加入鹽及糖調味。



養生珊瑚飲

材料 珊瑚草 100 公克、白木耳 100 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 將珊瑚草及白木耳洗淨後，放入水鍋中熬煮 30 分鐘，最後加入糖煮至軟爛。2. 再以果汁機打勻即可。



週日

1人份營養成分

醣類：211 公克	脂 肪：87 公克
蛋白質：69 公克	熱 量：1833 大卡

4人份菜單

早餐

蔬菜三明治

材 料 生菜 80 公克、番茄 80 公克、小黃瓜 80 公克、吐司 6 片。

調味料 沙拉醬 1 湯匙、黑胡椒少許。

作 法 1. 小黃瓜先洗淨刨成細絲。2. 先取 2 片吐司，在吐司的一面塗上一層薄薄的沙拉醬。3. 將小黃瓜絲、番茄平鋪在吐司上面，再把另一片吐司疊起來。4. 再取一片吐司，於吐司的一面塗上一層薄薄的沙拉醬，接著將鮪魚夾在吐司中間。5. 將包好的三明治平放，用刀子沿著對角線切開即可。

煎九層豆腐

材 料 九層塔 70 公克、豆腐 150 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙、醬油 1 茶匙。

作 法 1. 起油鍋，將豆腐略煎至兩面呈現金黃色。2. 九層塔切碎後，起油鍋爆香九層塔，加入所有調味料拌勻。3. 最後將作法 2 醬料淋在豆腐上即可。



和風鮮菇

材 料 蘑菇 120 公克、香菇 120 公克、金針菇 50 公克、沙拉油 2 茶匙。

調味料 醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將所有菇類洗淨切片備用。2. 起油鍋，加入菇類拌炒，最後加入調味料拌勻即可。

黑芝麻牛奶

材 料 黑芝麻 150 公克、牛奶 1000cc。

作 法 將黑芝麻及牛奶放入果汁機中攪拌均勻即可。

午餐

香椿水餃

材 料 香椿 50 公克、素肉 60 公克、高麗菜 200 公克、水餃皮 300 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

沾 醬 醬油 2 湯匙、米醋 1 湯匙、香油 1 茶匙。

作 法 1. 將香椿及高麗菜洗淨切細，備用。2. 香椿、素肉、高麗菜及調味料混合拌勻後，以水餃皮包裹。3. 起水鍋，水煮開放下水餃煮到浮上來即可撈起食用。

香辣拌豆干

材 料 豆干 200 公克、香菜 30 公克。

調味料 辣椒醬 1 茶匙、辣油 1 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將豆干洗淨切絲，汆燙備用。2. 香菜洗淨切小段。3. 豆干絲加入所有調味料拌勻入味，最後撒上香菜即可。



花生海帶煮

材 料 熟花生 100 公克、海帶 200 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、醬油 2 茶匙。

作 法 1. 將海帶洗淨汆燙，備用。2. 起油鍋，加入花生拌炒，再加入海帶與調味料拌勻煮到入味即可。

枸杞蒸南瓜

材 料 南瓜 160 公克、枸杞 30 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將南瓜洗淨、切塊，備用。2. 將枸杞及調味料撒於南瓜上再進蒸籠蒸熟。



芹香素丸湯

材 料 素丸 170 公克、芹菜 80 公克。

調味料 香油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙。

作 法 1. 將芹菜洗淨切末，備用。2. 起水鍋，水滾加入素丸烹煮，再加入調味料拌勻，最後加入芹菜。



柳丁

材 料 柳丁 300 公克。



晚餐

蒸豆皮捲

材 料 豆皮 120 公克、紅蘿蔔 50 公克、蘆筍 50 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將豆皮洗淨後汆燙備用。2. 蘆筍切段，紅蘿蔔切條狀備用。3. 將豆皮平鋪，擺上蘆筍和紅蘿蔔條，撒鹽及糖後捲起，以牙籤固定。4. 放入蒸籠蒸熟即可取出。





雙色木耳

材 料 黑木耳 120 公克、白木耳 120 公克、薑 20 公克、紅甜椒 50 公克。

調味料 白豆醬 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作 法 1. 將所有食材洗淨後切成片。2. 熱鍋，炒香白豆醬，再加入黑木耳、白木耳、薑及紅甜椒拌炒，最後加入其他調味炒勻入味即可。

青江菜

材 料 青江菜 200 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 將青江菜洗淨切段。
2. 起油鍋，加入青江菜快炒後，再加鹽及糖調味即可。



紅豆飯

材 料 紅豆 100 公克、白米 150 公克。

作 法 將紅豆洗淨、泡水放入電鍋，加入 1:1.5 比例的水，煮熟即可。



薑絲枸杞冬瓜湯

材 料 薑絲 40 公克、枸杞 80 公克、冬瓜 200 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 冬瓜去皮洗淨後切塊。2. 起水鍋，水滾加入冬瓜、薑絲及枸杞煮熟後，再加調味料拌勻即可。



黃金蔗香凍

材 料 甘蔗汁 500cc、水 350cc、果凍粉 20 公克。

作 法 1. 將果凍粉加水拌勻後，加熱煮滾再加入甘蔗汁。2. 放置冰箱冷藏定形後，切塊擺盤後即可食用。



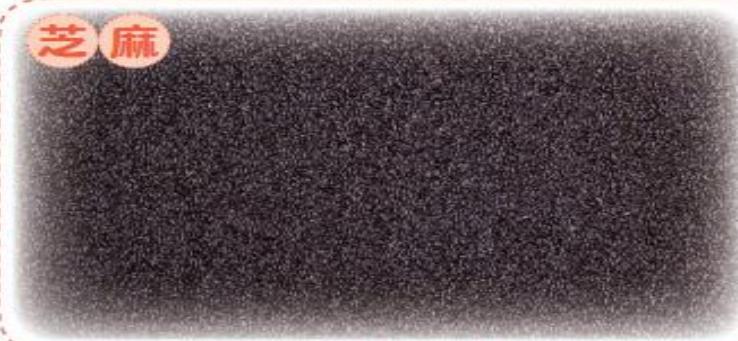


冬天
美食

新北市九份山城

新北四季好食材 - 冬季

芝麻



含有維生素 A、B1、B2、D、E、鈣、磷、鐵、卵磷脂等營養成分。芝麻富含鐵，可以促使臉色紅潤，有效預防貧血及增強體力。

含有維生素 B1、B2、C、鈣、磷、鐵、膳食纖維等營養成分。冬瓜含有豐富的膳食纖維，可以幫助腸胃蠕動，促進消化作用。

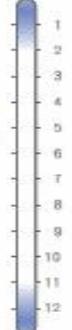
冬瓜



蓮霧



含有維生素 C、鉀、膳食纖維等營養成分。蓮霧中富含鉀，有助於維持體內電解質及酸鹼值的平衡。



菠菜



含有維生素B群、E、鈣、鉀、鐵、多酚類、黃酮類等營養成分。杏仁中富含維生素B1、B2、菸鹼酸，可以促進醣類代謝，有效預防口角炎、腳氣病、神經炎等。

花生



含有維生素A、B群、C、D、K、鈣、鎂、磷、鉀、鐵、類胡蘿蔔素、膳食纖維等營養成分。菠菜富含鐵及葉酸，可以改善貧血的情形；另外含有維生素B1，可以預防口角炎。

杏仁



含有維生素B群、E、K、鎂、磷、鉀等營養成分。花生富含多元不飽和脂肪酸，有助於降低膽固醇、預防高血壓等情形。



週一

1人份營養成分

醣類：258 公克	脂肪：36 公克
蛋白質：46 公克	熱量：1564 大卡

4人份菜單

早餐

烤地瓜

材料 地瓜 240 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 地瓜先蒸 5 分鐘。2. 放入烤箱溫度 180°C，烘烤 20 分鐘即可。



水果低脂優格

材料 奇異果 250 公克、哈密瓜 200 公克、低脂優格 200 公克。

作法 1. 水果去皮切丁，加入優格拌勻即可。



蔬菜麵皮捲

材料 餅皮 4 張、紅蘿蔔 80 公克、木耳 80 公克、高麗菜 80 公克。

調味料 味島香鬆 1 湯匙、海鹽適量。

作法 1. 蔬菜洗淨切絲，汆燙備用。2. 取出餅皮包入蔬菜及香鬆，依個人口味自行添加海鹽即可。

午餐

彩椒炒菱角

材料 菱角 160 公克、彩椒 70 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙。

作法 1. 彩椒切塊狀、菱角先用電鍋蒸熟（不可太爛）。2. 热鍋放入沙拉油及彩椒炒熟後再加入菱角，最後加調味料拌勻即可。



鮮菇大黃瓜湯

材料 大黃瓜 400 公克、鮮香菇 60 公克、薑絲 30 公克、枸杞 5 公克。

調味料 糖 1/2 茶匙、鹽 1 茶匙、香油 1/2 茶匙。

作法 1. 大黃瓜去皮去籽，切厚片，鮮香菇洗淨切厚片，薑切絲。2. 鍋內放 800cc 的水煮開，將所有材料煮熟加入調味料即可。

養生壽司飯

材料 壽司米 180 公克、胚芽米 60 公克。

作法 壽司米與胚芽米洗淨後加入 1.3 倍的水放入電鍋煮熟。

樹籽莧菜

材料 樹籽 200 公克、莧菜 150 公克、薑 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/6 茶匙、香油 1/2 茶匙。

作法 1. 莧菜洗淨切 3 公分小段，葉子部份稍微長一點約 5~6 公分，薑洗淨切絲。2. 熱鍋後放入少許油，薑絲爆香再加入莧菜及樹籽，最後加入調味料煮熟拌勻即可。

木耳燒豆腐

材料 木耳 80 公克、豆腐 250 公克、薑絲 10 公克、九層塔 5 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 醬油 2 湯匙、糖 1/6 茶匙。

作法 1. 木耳、豆腐洗淨切割成厚片。2. 熱鍋放入薑爆香，再放入木耳、豆腐及半杯水煮沸。3. 加入調味料以小火燒煮入味，起鍋前放入九層塔提味即可。



葡萄

材料 葡萄 320 公克。



晚餐

紅麴飯

材料 紅麴 60 公克、白米 300 公克。

作法 1. 紅麴、白米洗淨後拌勻，加入 1:1 的水，放入電鍋煮熟即可。

梅干素肉丸

材料 梅干菜 40 公克、素肉丸 300 公克、沙拉油 1 茶匙。

調味料 醬油 1/2 茶匙、糖 1 茶匙、黑醋 1/4 茶匙。

作法 1. 將梅干洗淨切段後，熱鍋倒入油，加梅干拌炒香，加入所有調味料及適量的水煮沸。2. 加入素肉丸蓋上鍋蓋以小火燜煮至收汁即可。



芥蘭菜

材料 芥蘭菜 200 公克、紅蘿蔔 100 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/6 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 芥蘭菜切段，紅蘿蔔切絲，全部倒入水鍋汆燙。2. 撈起瀝乾水後加入調味料拌勻即可。

檸檬雙色素魷魚絲

材料 檸檬 80 公克、素雙色蒟蒻絲 200 公克。

調味料 砂糖 1/6 茶匙、沙茶 1 茶匙。

作法 1. 檸檬洗淨後壓汁備用。2. 雙色蒟蒻洗淨，汆燙後撈起，加入檸檬汁及調味料即可。



味噌豆腐湯

材料 豆腐 100 公克、黃豆芽 50 公克、高麗菜 50 公克、乾海帶芽 5 公克、芹菜 5 公克。

調味料 味噌 60 公克、鹽 1/4 茶匙、糖 1/2 茶匙。

作法 1. 豆腐、高麗菜切丁，芹菜切末，乾海帶芽洗淨泡水。2. 味噌先用冷水調勻。3. 水煮滾加入所有材料及調味料，煮開即可。

芝麻鬆子糊

材料 烤熟鬆子 60 公克、熟黑芝麻 125 公克、玉米粉 60 公克、豆漿 450 cc。

調味料 糖 100 公克。

作法 1. 將熟黑芝麻、鬆子與豆漿，以果汁機打細。2. 再放入鍋中煮至沸騰，再加入砂糖以小火熬煮，最後用玉米粉調水勾芡成糊狀即可。

週一

1人份營養成分	
糖類：217公克	脂肪：52公克
蛋白質：68公克	熱量：1600大卡

4人份菜單

早餐

墨西哥餅皮

材料 墨西哥餅皮4張、黑木耳80公克、紅蘿蔔60公克、小黃瓜80公克、起司8片。

作法 1. 將蔬菜洗淨切絲後汆燙備用。2. 將墨西哥餅皮夾入起司及蔬菜捲起即可。



香蕉牛奶

材料 香蕉300公克、牛奶500cc。

作法 將香蕉與牛奶放入果汁機調勻即可。



午餐

香椿拌麵

材料 白麵300公克、豆干丁80公克。

調味料 香椿醬40公克、素蠔油2大匙。

作法 1. 白麵與豆干丁汆燙。2. 加入香椿醬及素蠔油拌勻即可。



苦茶油拌川七

材料 川七300公克。

調味料 鹽1/2茶匙、糖1/4茶匙、苦茶油1/2茶匙。

作法 川七汆燙熟後，撈起瀝乾水拌入調味料即可完成。

三杯豆皮

材料 豆皮4張、薑30公克、九層塔20公克。

調味料 醬油1/2茶匙、糖1/4茶匙、麻油1湯匙。

作法 1. 麻油炒薑片加入調味料。2. 加入豆皮炒香，收汁前放入九層塔拌勻即可。





枸杞鳳梨苦瓜

材料 枸杞 15 公克、鳳梨 20 公克、苦瓜 200 公克、薑片少許、橄欖油 1/4 茶匙。

調味料 鹽 1/3 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 枸杞泡開水備用、鳳梨及苦瓜切片汆燙瀝乾。2. 起油鍋，炒香薑片，放入作法 1 食材及調味料拌勻即可。



當歸冬瓜湯

材料 冬瓜 200 公克、當歸 5 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 冬瓜切厚片。2. 起水鍋，沸騰後放入冬瓜及調味料煮熟關火前，將當歸片放入，再蓋上鍋蓋即可完成。



蓮霧

材料 蓮霧 440 公克。



晚餐

糙米飯

材料

糙米 220 公克。

作法

糙米洗淨，加水放入電鍋煮熟完成。



鮮菇絲瓜

材料 鮮香菇 80 公克、絲瓜 200 公克、薑 20 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 薑切絲，絲瓜切塊，鮮香菇切片。

2. 起水鍋，薑絲加入水煮滾後再加入香菇、絲瓜及調味料，以小火燜透即可完成。



五香百頁

材料 百頁豆腐 200 公克。

調味料 五香粉 1/4 茶匙、醬油 1 湯匙、糖 1/4 茶匙、香油 1/4 茶匙。

作法 1. 百頁豆腐切塊。2. 將調味料加水煮滾，加入百頁豆腐滷至入味即可。



何首烏牛蒡湯

材料 市售何首烏茶包 1 包（小）、牛蒡 150 公克、香菇頭 60 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 牛蒡切片泡水備用。2. 起水鍋，煮沸加入何首烏茶包及所有材料煮熟，最後再加調味料即可完成。



番茄菠菜

材料 番茄 50 公克、菠菜 250 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 番茄切片，菠菜切小段。2. 橄欖油先炒香番茄再倒入菠菜拌炒，最後加鹽調味拌勻即可。



南瓜子杏仁飲

材料 南瓜子 120 公克、杏仁 60 公克、水 600 cc。

調味料 糖 20 公克。

作法 起水鍋，沸騰後加入杏仁、南瓜籽及糖拌勻即可。

週三

1人份營養成分	
醣類：234公克	脂肪：42公克
蛋白質：61公克	熱量：1629大卡

4人份菜單

早餐

綜合十穀奶漿

材料 綜合十穀奶 4杯。



吐司麵包

材料 吐司 8片。



牛蒡絲

材料 牛蒡 150公克、黑熟芝麻 15公克。

調味料 昆布醬油 1茶匙、味醂 1茶匙、香油 1茶匙。

作法 1. 牛蒡切絲後燙熟備用。2. 拌入調味料撒上黑芝麻即可完成。



午餐

十穀飯

材料

十穀米 320公克。

作法 十穀米洗淨加水浸泡1小時後，放入電鍋蒸熟即可。





咖哩雙菇

材料 鮑魚菇 100 公克、珊瑚菇 100 公克、馬鈴薯 60 公克、紅蘿蔔 50 公克、青豆仁 50 公克、蘋果 60 公克。

調味料 咖哩粉 1 湯匙、糖 1/4 茶匙、鹽 1/2 茶匙。

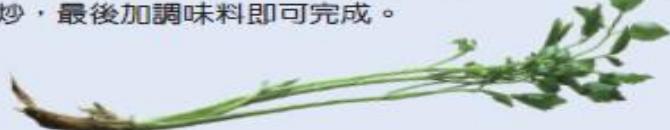
作法 1. 所有材料洗淨切塊狀備用。2. 起水鍋，水滾加入調味料及全部食材(青豆仁除外)以小火熬煮。3. 待馬鈴薯及紅蘿蔔熟透，放入青豆仁至湯汁略稠即完成。

醬爆豆干絲

材料 豆干 200 公克、薑 20 公克、芹菜 30 公克、紅辣椒 10 公克、沙拉油 1 大匙。

調味料 甜麵醬 1/2 茶匙、醬油 1/4 茶匙、糖 1/2 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 豆干、薑、紅辣椒切絲備用。2. 芹菜切小段。3. 起油鍋，炒香薑、紅辣椒後，加豆干及芹菜拌炒，最後加調味料即可完成。



燙 A 菜

材料 A 菜 200 公克。

調味料 鹽 1/3 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. A 菜洗淨後切段。2. 起水鍋，水滾加入 A 菜燙熟，再拌入調味料即可。

酸菜肚片湯

材料 酸菜 50 公克、素肚 100 公克。

調味料 鹽 1/3 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 起水鍋，水煮滾加入酸菜、素肚及調味料即可。

水梨

材料 水梨 4 顆。





晚餐

黃豆胚芽飯

材料 胚芽米 240 公克、黃豆 80 公克、油少許。

調味料 鹽少許。

作法 1. 胚芽米與黃豆洗淨後，加入 1:5 比例的水浸泡 30 分鐘，放入電鍋煮熟即可。



麻油水蓮

材料 水蓮菜 300 公克。

調味料 麻油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 水蓮菜洗淨切段，汆燙加入調味料拌勻即可。



炒金針花

材料 金針花 150 公克、紅黃甜椒各 50 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙。

作法 1. 金針花洗淨，紅黃甜椒去籽切條。2. 金針花先汆燙撈起備用。3. 熱鍋後倒入油，加入紅黃甜椒拌炒，再加入調味料炒熟。4. 最後加入金針花拌勻即可。



素菜脯蛋

材料 豆皮 3 張、豆腐 200 公克、菜脯 100 公克、沙拉油 1 湯匙。

調味料 糖 1/4 茶匙。

作法 1. 菜脯洗淨先加糖炒香。2 豆腐壓成泥加入菜脯，再鋪入豆皮。3 熱鍋以小火慢煎成金黃色即可。



雙色蘿蔔湯

材料 白蘿蔔 100 公克、紅蘿蔔 80 公克、乾昆布 20 公克、香菜 10 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 乾昆布洗淨剪成小塊泡水。2. 紅白蘿蔔切成塊狀、香菜切小段。3. 起水鍋，水煮滾加入所有食材及調味料煮熟即完成。

鮮奶酪

材料 鮮奶 250 cc、水 100 cc、糖 50 公克、吉利丁 20 公克。

作法 1. 吉利丁與糖拌勻加入水。2. 放在瓦斯爐上開火煮至約 80 °C，熄火倒入鮮奶調勻。3. 倒入模型杯中，等冷卻後自然成形。



週四

1 人份營養成分

糖類：166 公克	脂肪：99 公克
蛋白質：77 公克	熱量：1648 大卡

4 人份菜單

早餐

漢堡

材料 漢堡 4 個、起司 4 片、番茄 80 公克、小黃瓜 50 公克、素鬆 40 公克。

作法 1. 漢堡放入烤箱略烤。2. 番茄橫切圓片，小黃瓜切斜厚片。3. 可依個人喜好，將材料鋪在漢堡內，也可把煎豆包一起夾入食用。

低脂優酪乳

材料 低脂優酪乳 4 杯。

煎豆包

材料 煎豆包、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鮮味露 1 湯匙。

作法 1. 油熱煎豆包煎至金黃色完成後切片。2. 食用時沾鮮味露即可。



午餐

五穀粥

材料 五穀米 180 公克。

調味料 香油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 五穀米先以電鍋煮熟。2. 起水鍋，水滾加入調味料及五穀米即可完成。

紅糟油豆腐

材料 油豆腐 200 公克。

調味料 紅糟 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 紅糟炒香加入調味料及水，最後加入油豆腐以小火慢煮至入味即可。

沙茶香菇

材料 鮮香菇 200 公克。

調味料 沙茶醬 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 香菇燙熟拌入調味料完成。



素豬肝

材料 素豬肝 200 公克、香菜 20 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、辣椒醬 1/2 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 素豬肝汆燙熟撈起備用。2. 香菜洗淨切末。3. 素豬肝拌入所有調味料後，加入香菜即可。



麻油九層塔麵腸

材料 九層塔 80 公克、麵腸 200 公克。

調味料 麻油 20 公克、素蠔油 2 大匙、糖 1/4 茶匙。

作法 九層塔燙熟、加入調味料完成。

燙油菜

材料 油菜 200 公克、薑 30 公克。

調味料

鹽 1/2 茶匙、
糖 1/4 茶匙。

作法 1. 油菜洗淨切段，薑切絲。2 油菜燙熟加薑絲拌入調味料完成。



櫻桃

材料 櫻桃 120 公克。



晚餐

翡翠炒飯

材料 菠菜 100 公克、白飯 400 公克、枸杞 50 公克、薑 20 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 菠菜及薑切末備用。2. 起油鍋，爆香薑末，炒香菠菜及配料，再加入白飯及調味料拌炒均勻即可。

**青江菜**

材料 青江菜 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 青江菜剝開洗淨切段，將梗與葉分開擺放。2. 紅蘿蔔去皮切片。3 熱鍋倒入油，先炒紅蘿蔔再下青江菜，加入調味拌炒均勻即可完成。

**香煎素火腿**

材料 素火腿 200 公克、沙拉油 1 湯匙。

作法 材料切好煎至金黃即可完成。

和風西洋芹

材料 西洋芹 200 公克、紅黃彩椒 50 公克、鮮香菇 50 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、和風醬 1 湯匙。

作法 1. 西洋芹洗淨切段。2. 紅黃椒洗淨去籽切條。3. 鮮香菇洗淨。4. 起水鍋，水滾汆燙所有食材，撈起放置冰箱冷藏。5. 食用前拌入調味料。

紅豆花生湯

材料 紅豆 200 公克、花生 100 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 紅豆、花生洗淨泡水 2~3 小時。2. 水煮滾加入紅豆及花生煮滾，再轉小火慢燉煮至軟爛，加糖煮 10 分鐘即可。

玉米濃湯

材料 玉米粒 100 公克、玉米醬 150 公克、番茄 70 公克、小黃瓜 50 公克、麵粉 2 湯匙。

調味料 牛奶 100 公克、鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、奶油 30 公克。

作法 1. 先將奶油加入麵粉炒勻，倒入鮮奶攪拌均勻。2 番茄及小黃瓜切丁。3 水滾加入所有食材、鹽及糖再煮滾，將作法 1 倒入拌勻即可完成。





週五

1人份營養成分	
醣類：224公克	脂肪：62公克
蛋白質：50公克	熱量：1635大卡

4人份菜單

早餐

五穀饅頭

材料 五穀饅頭 4 顆。



素荷包蛋

材料 豆皮 2 張、豆腐 100 公克、素蛋黃 2 個、沙拉油 2 湯匙、麵粉 1 茶匙、太白粉 1/4 茶匙。。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙

作法 1. 豆皮對半切，素蛋黃也對半切。2. 豆腐拌入調味料後，豆皮包入豆腐放入素蛋黃蒸 8 分鐘。3. 取出待涼，煎至金黃色即可完成。

豆漿

材料 黃豆 150 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 黃豆洗淨泡水 4 小時。2. 研磨濾渣煮沸後，加糖拌勻即可。



百香果

材料 百香果 4 個。



午餐

當歸麵線

材料 紅麵線 400 公克、素羊肉 50 公克、素麵丸 100 公克、白精靈菇 70 公克、當歸 10 公克、枸杞 5 公克、熟地 10 公克、青耆 10 公克、人蔘鬚 5 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 紅麵線先洗乾淨以開水汆燙一次放涼備用。2. 起水鍋，水煮滾除麵線外加入全部食材熬煮，最後才加入調味料及麵線即可。



泡菜蒟蒻絲

材料 泡菜 100 公克、蒟蒻絲 200 公克。

作法 1. 蒟蒻絲汆燙後浸泡冷開水。2. 泡菜切絲。
3. 撈起蒟蒻絲拌入泡菜即可。



薑絲皇宮菜

材料 薑絲 20 公克、皇宮菜 200 公克、沙拉油 1 湯匙。



調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1 茶匙。

作法 1. 洗淨皇宮菜。2. 起水鍋，水滾放入皇宮菜，汆燙後撈起，瀝乾水份。3. 拌入薑絲及調味料。

蘋果

材料 蘋果 4 顆。



晚餐

薑黃飯

材料 白米 300 公克。

調味料 薑黃粉 1 湯匙。

作法 飯煮熟加入薑黃粉拌勻即可。

清炒胡瓜

材料 胡瓜 200 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 胡瓜去皮切絲，熱鍋放油直接下鍋拌炒至熟，最後加入調味料即可。





甜豆鮮菇

材 料 甜豆 100 公克、鮮香菇 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 甜豆去粗纖維後洗淨。2. 紅蘿蔔及香菇洗淨切絲。3. 起油鍋，先拌炒紅蘿蔔及香菇，再加入甜豆炒熟後，加鹽及糖調味即可。

枸杞銀杏銀耳

材 料 枸杞 20 公克、銀杏 100 公克、乾銀耳 100 公克。



調味料 糖 40 公克。

作 法 1. 食材洗淨，銀耳泡水。2. 起水鍋，水滾加入銀耳、枸杞及銀杏煮沸後，最後加入糖即可。

素瓜子肉

材 料 花瓜 100 公克、素肉末 200 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 醬油 1 大匙、糖 1/4 茶匙。

作 法 1. 花瓜切小丁，素肉末泡水使其發漲，再加入調味料以大火煮開，轉小火再煮 10 分鐘即可完成。

麻香鮮菇湯

材 料 杏鮑菇 200 公克、薑 80 公克、牛蒡 50 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、黑麻油 2 湯匙。

作 法 1. 杏鮑菇洗淨切塊，牛蒡去皮切厚片泡水防止氧化變黑。2. 薑切片後以麻油先爆香，加入水煮開再將杏鮑菇及牛蒡放入。3. 水煮滾轉小火煮至熟透再加入調味料即完成。



週六

1人份營養成分	
醣類：232公克	脂肪：62公克
蛋白質：62公克	熱量：1935大卡

4人份菜單

早餐

乾乳酪起司絲

材料 乾乳酪起司絲 200 公克。

烤核桃

材料 核桃 200 公克。

作法 核桃放入烤箱烤香完成。



椪柑

材料 檳柑 4 顆。



燕麥薏仁粥

材料 薏仁 100 公克、燕麥 100 公克、白飯 200 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 薏仁洗淨先泡水 2 小時。2. 起水鍋，水煮滾加入薏仁、燕麥及白飯煮熟，最後加入調味料即可。



午餐

烤披薩

材料 麵皮 4 片、起司絲 100 公克、三色豆 150 公克。

調味料 番茄醬 6 湯匙。

作法 1. 麵皮抹番茄醬，鋪上三色豆加入起司絲。
2. 放入烤箱以上火 200°C，下火 160°C 烤 10 分鐘即可。

南瓜濃湯

材料 南瓜 200 公克、洋菇 100 公克、椰漿 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 南瓜連皮帶籽蒸熟以果汁機打成漿，洋菇切片。2. 起水鍋，水滾加入作法 1 食材以小火慢煮，邊煮要邊攪拌以免鍋底燒焦。3. 待湯濃稠時，加入椰漿再煮沸，最後調味即可。



柳丁

材料 柳丁 4 顆。



晚餐

黑芝麻飯

材料 黑芝麻 100 公克、白米 200 公克。

作法 1. 黑芝麻先用乾鍋炒香炒熟。2. 白米洗淨以 1:1 比例的水泡 1 小時，再放入電鍋蒸煮。3. 飯煮熟撒上黑芝麻即可。



綠花椰燻皮

材料 花椰菜 100 公克、燻皮 50 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙、香油 1/2 茶匙。

作法 1. 花椰菜洗淨切小朵，加入燻皮切小塊。2. 起水鍋，水滾汆燙花椰菜。3. 花椰菜加入燻皮，拌入所有調味料即可。



咖哩豆腐

材料 豆腐 200 公克、鮑魚菇 100 公克、紅蘿蔔 50 公克、青豆仁 30 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、咖哩粉 2 茶匙。

作法 1. 豆腐切塊備用，鮑魚菇與紅蘿蔔洗淨切厚片。2. 热鍋炒香咖哩粉，加入鮑魚菇與紅蘿蔔續炒，加適量水及調味料煮沸，再放入豆腐。3. 收汁前撒上青豆仁即可起鍋。



椒鹽茄子

材料 茄子 200 公克、素火腿 80 公克、香菜 30 公克、脆酥粉 250 公克。

調味料 胡椒鹽 1 湯匙。

作法 1. 素火腿切 0.7 公分寬、2 公分長的薄片，茄子切斜刀片夾，香菜切小段。2. 將茄子夾入素火腿及香菜。3. 脆酥粉加水調製麵糊，沾上作法 2 茄子再放入油鍋炸酥。4. 撈起來濾乾油，撒上椒鹽粉完成。



大補湯

材料 中藥十全大補 1 包、山藥 100 公克、乾香菇 50 公克。

調味料 鹽 1/3 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 乾香菇泡水切塊，山藥去皮切塊。2. 水煮滾加入大補湯中藥包及乾香菇以小火燉煮。3. 待中藥出味，再把山藥放下去煮約 8 分鐘，最後加鹽及糖調味即可。

蜂蜜牛奶豆花

材料 豆花 400 公克、鮮奶 600 cc、蜂蜜 2 湯匙。

作法 1. 先將蜂蜜和鮮奶調勻。2. 將豆花放入杯中倒入蜂蜜牛奶即可。



週日

1人份營養成分

醣類：230公克 蛋白質：44公克
蛋白質：52公克 热量：1509大卡

4人份菜單

早餐

香烤全麥吐司

材料 全麥吐司 300公克。



蔬果沙拉

材料 馬鈴薯 50公克、蓮藕 50公克、蘋果 50公克、香瓜 50公克、美生菜 50公克、彩椒 50公克、苜蓿芽 30公克。

調味料 無蛋沙拉 4湯匙。

作法 1. 馬鈴薯、蓮藕切片汆燙撈起。2. 蘋果、香瓜、美生菜及彩椒切塊。3. 馬鈴薯及蓮藕待涼。4. 取盤先鋪上苜蓿芽，再放上作法 2 食材，最後放上馬鈴薯及蓮藕。5. 食用前淋上沙拉醬即可。



午餐

芋頭米粉湯

材料 芋頭 100公克、米粉 200公克、素香鬆 80公克。



調味料 鹽 1/2茶匙、糖 1/4茶匙、胡椒粉 1/2茶匙、香油 1茶匙。

作法 1. 芋頭去皮切塊以熱油炸熟。2. 起水鍋，水煮滾先加入芋頭煮至熟透再放米粉。3. 加調味料並撒入素香鬆完成。

芥菜干貝絲

材料 芥菜 200公克、干貝絲 50公克。

調味料 鹽 1茶匙、糖 1/4茶匙、油 1茶匙。

作法 芥菜切好燙熟拌入干貝絲及調味料完成。



滷豆干

材料 豆干 200公克、薑絲 30公克、紅辣椒 10公克。

調味料 八角 3個、醬油 1.5 湯匙、糖 1/4 湯匙、香油 1 湯匙。

作法 1. 熱鍋炒香糖，淋上醬油再加水煮開。2. 水煮滾加入薑絲、紅辣椒、八角滷至收汁淋上香油即可。



蔗筍白精靈菇

材料 甘蔗筍 150 公克、白精靈菇 200 公克、薑 30 公克。

調味料 素蠔油 2 湯匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 薑切絲，白精靈菇切段。2. 熱鍋，炒香薑絲及白精靈菇後，加入調味料拌勻。3. 將作法 2 食材盛入深碗中，再將甘蔗筍鋪上。4. 放入蒸籠中蒸 15 分鐘即可。



彩椒百合

材料 紅黃椒各 50 公克、鮮百合 100 公克、蘆筍 100 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙。

作法 1. 鮮百合剝開洗淨，蘆筍去蒂切段，彩椒去籽切菱形。2. 起油鍋，加入所有材料及調味料拌炒至熟即可完成。



紅龍果

材料 紅龍果 4 顆。



晚餐

蔬食火鍋

材料 主食：烏龍麵 960 公克、乾冬粉 80 公克。

副材料：玉米 80 公克、熟芋頭 70 公克、杏鮑菇 100 公克、金針菇 60 公克、鮮香菇 50 公克、凍豆腐 320 公克、豆包 80 公克、高麗菜 150 公克、番茄 40 公克、山茼蒿菜 100 公克。

調味料 素食沙茶醬 4 湯匙、香椿醬 1 湯匙、辣豆瓣醬 1 湯匙。

作法 起水鍋，水煮滾先加入高麗菜、玉米、番茄熬煮，再依序放入其他材料煮熟，沾醬即可食用。

燒仙草

材料 燒仙草 4 杯。

您吃對了嗎？素食種類看分明！

提到素食，大多數人會以為「沒有肉就是素食」，其實素食又可細分為「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」，以及「植物五辛素」。選擇素食的人會嚴格篩選食材，以上 5 種素食分類雖然都有「素」字，意義卻不相同，因此，素食食品標示將分為「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」，其定義如下：

全素或純素 只食用含奶蛋、植物五辛（蔥、蒜、韭、薺及興渠）的純植物性製品。

蛋素 食用全素或純素及蛋製品。

奶素 食用全素或純素及奶製品。

奶蛋素 食用全素或純素及奶蛋製品。

植物五辛素 食用含植物五辛（蔥、蒜、韭、薺及興渠）的植物性製品，含奶或蛋者須於內容物名稱確實標示。



小常識

問：「植物五辛」是什麼？

答：

蔥：含青蔥、紅蔥、革蔥、慈蔥、蘭蔥、薤。

蒜：含大蒜、蒜苗。

韭：含韭菜、韭黃、韭菜花。

薺：即為蕗薹，閩南話稱為蕗晶、晶頭，阿美族稱之為火蔥。

興渠：即為洋蔥。



避免誤食有一套！

食品加工技術快速發展，使得素食食品的外觀、口感與味道，吃起來和葷食幾乎相同，但是長久以來，這些看似葷食的素食品是否摻有葷食來提味，一直是純素食者心中的疑慮。



過去市售的素食產品大多簡單標示為「素食可食」，除了標示不夠清楚之外，素食消費者也無法依個人需求作選擇。例如，不吃植物五辛的人吃了標示「純素」的餅乾，裡面卻含有蔥。此外，還有一些添加動物性成分或微生物生產物，是否可認定為素食的爭議，例如：

奶粉

添加了從魚油萃取而來的二十二碳五烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA），而在魚油萃取過程中，魚已被犧牲，因此這種奶粉應歸類為葷食，不可以宣稱為「奶素」。

培養微生物的培養基



如果沒有添加任何動物性成分，培養出來的產物可宣稱為全素。如：香菇、金針菇、冬蟲夏草菌絲體，或是子實體的培養基未添加動物性成分，該香菇、金針菇、冬蟲夏草則可稱為全素；培養靈芝的培養基如添加有牛肉汁，就屬於葷食，不得宣稱為素食。

乾酪加工過程

使用由牛的胃裡抽取提煉而來的凝乳酵素（Rennet），如該酵素於抽取過程中並無犧牲牛隻的情況，則可宣稱為奶素，反之則屬葷食。

含酒食物（酒粕及豆類發酵產品）

大部分的素者人口都不喝酒，食物中如果有酒精成分，就不宜標示為素食。例如，酒粕食品在發酵過程中，使用了米粒和米麴、酵母等，酒精成分約占 8%，就不可視為素食。至於豆瓣醬、味噌醬等發酵產品，會有少量酒精副產物存在，如果酒精成分以容量計算未超過 0.5%，不符合菸酒管理法第 4 條所稱之酒，則可以算是素食。



膠囊狀食品

如果膠囊屬於動物膠製成，就不可稱為素食。

選購素食產品應注意標示完整

隨著消費者的健康意識抬頭，吃素已不再是宗教信仰的飲食選擇，因健康因素加入素食行列者逐漸增加，素食產業也隨之蓬勃。有些市售素食食品雖印有「素食可食」、「素食皆宜」等字樣，但對於全素者而言，此類訊息仍無法清楚辨識。為保障素食者的消費權利，衛生福利部近幾年持續進行素食食品摻葷的檢驗工作，建議素食者多選擇包裝標示完整的素食品。



參考資料表

1. 素食飲食指南 [衛生福利部](#)
2. 素食飲食指標 [衛生福利部](#)
3. 藥物食品安全週報 [衛生福利部](#)
4. 苗栗健康資源網 <http://publichealth.mlshb.gov.tw/>
5. 台北榮民總醫院 <http://www.vghtpe.gov.tw/>
6. 行政院農業委員會 <http://www.coa.gov.tw/>
7. 行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所 <http://www.tactri.gov.tw/>
8. 食品藥物消費知識服務網 <https://consumer.fda.gov.tw/>
9. 衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管會 <http://www.hso.mohw.gov.tw/>
10. 教育部數位教學資源入口網 <https://isp.moe.edu.tw/>



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

新北四季好食材 素食食譜 / 林金富總編
輯。-- 初版。-- 新北市：新北市政府衛生局，
2013.12
面：公分
ISBN 978-986-03-9437-5(平裝)

1. 素食食譜

427.1

102025248

書名：新北四季好食材 素食食譜

發行人：林雪蓉

總編輯：林金富

編輯群：林冠蓁、張志杰、周建銘、詹仕蘭、陳心佩、陳宇儒

衛教內容審閱：胡益進、苗迺芳、殷蘊雯、胡淑慧、賴世芬

設計廚師名單：姜智馨、陳明祥、陳冠輯、沈有明、李信旺、劉培安、阮紜榮、蔡哲偉、陳瑞珍

攝影及校閱：碩璞實業有限公司

出版機關：新北市政府衛生局

地址：新北市板橋區英士路 192 之 1 號

機關電話：(02)2257-7155

機關傳真：(02)2253-6548

出版年月：2013 年 12 月

版(刷)次：初版一刷

定價：新臺幣 100 元

GPN:1010203152

ISBN:978-986-03-9437-5

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求新北市政府衛生局同意或書面授權。

請洽新北市政府衛生局食品藥物管理科，電話：22577155



健康・幸福・新北市



<http://www.health.ntpc.gov.tw>

地址 / 22006 新北市板橋區英士路 192-1 號 代表號 / 02-2257-7155