



材料	
杏菜	100 g
雞胸肉	120 g
寬冬粉	1 pcs
紅辣椒	1 pcs
白芝麻	3 g

調味料	
胡麻沙拉醬	10 T

方法
雞胸肉煮熟剝成細絲、杏菜洗淨切段、寬冬粉泡水川燙、紅辣椒切絲。
依序擺上杏菜、冬粉、雞絲、淋上胡麻沙拉醬，點綴辣椒絲及芝麻醬(白芝麻?)。
備註：統一四季胡麻沙拉醬。
料理烹調時間大約 10 分鐘。2-3 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比	
熱量 (kcal)	14 %
粗蛋白 (g)	31 %
粗脂肪 (g)	26 %
總碳水化合物 (g)	13 %
膳食纖維 (g)	14 %
鈉 (mg)	1 %
鈣 (mg)	32 %
鎂 (mg)	37 %
鐵 (mg)	70 %
鋅 (mg)	14 %
磷 (mg)	39 %
視網醇當量 (ug RE)	23 %
維生素 E 總量 (mg)	60 %
維生素 B6 (mg)	27 %
葉酸 (ug)	14 %
維生素 C (mg)	11 %

碳足跡	CO2/g
運輸排碳	5
生產排碳	658
廢棄排碳	15
食物碳足跡	678



WorldVeg 果醋秋葵拌銀耳



夏季飲食



材料	
秋葵	70 g
白木耳	15 g
鳳梨	300 g
嫩薑	10 g
蒜頭	10 g
紅辣椒	10 g
小黃瓜	50 g
無調味核桃	30 g

調味料	
鳳梨果醋	7 T
檸檬汁	1 T
白糖	2 T
鹽巴	1/4 t

方法	
白木耳泡水洗淨，剪成小塊與秋葵一起川燙，取出置入冰水中預冷。	
蒜頭切末、紅辣椒切片、嫩薑切絲、鳳梨切片、小黃瓜切圓形薄片。	
核桃置入熱水中，煮約 5 分鐘取出。	
將所有食材及調味料一起拌均勻擺盤。	
備註：萬歲牌無調味核桃（每包 140g 重）。白木耳川燙時，不宜過久，需保留木耳的脆度。	
料理烹調時間大約 12-15 分鐘。2-3 人份。	

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比	
熱量 (kcal)	8 %
粗蛋白 (g)	6 %
粗脂肪 (g)	10 %
總碳水化合物 (g)	22 %
膳食纖維 (g)	10 %
鈉 (mg)	5 %
鈣 (mg)	5 %
鎂 (mg)	14 %
鐵 (mg)	8 %
鋅 (mg)	7 %
磷 (mg)	10 %
視網醇當量 (ug RE)	16 %
維生素 E 總量 (mg)	21 %
維生素 B6 (mg)	19 %
葉酸 (ug)	6 %
維生素 C (mg)	23 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	6
生產排碳	90
廢棄排碳	19
食物碳足跡	115



材料

秋葵	8 pcs
紅蘿蔔	50 g
娃娃菜 (每包 4 支)	1 pcs
乾香菇 (中)	1 bag
扁魚	20 g

調味料

鹽巴	1/4 t
味精	1/4 t
雞粉	1/2 t
太白粉水	1 t
香油	1 t
水	150 cc

方法

娃娃菜切半、秋葵洗淨去蒂頭、紅蘿蔔切水花、香菇泡水去蒂頭、全部川燙備用。

扁魚油炸爆香。

依序將白菜、扁魚及所有食材，加入水及調味料，烹煮約 3 分鐘。

起鍋擺盤既可。

備註：料理烹調時間大約 10 分鐘。2-3 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比	
熱量 (kcal)	3 %
粗蛋白 (g)	12 %
粗脂肪 (g)	1 %
總碳水化合物 (g)	7 %
膳食纖維 (g)	6 %
鈉 (mg)	6 %
鈣 (mg)	25 %
鎂 (mg)	12 %
鐵 (mg)	6 %
鋅 (mg)	6 %
磷 (mg)	22 %
視網醇當量 (ug RE)	74 %
維生素 E 總量 (mg)	3 %
維生素 B6 (mg)	15 %
葉酸 (ug)	14 %
維生素 C (mg)	18 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	3
生產排碳	51
廢棄排碳	7
食物碳足跡	61



材料

秋葵	120 g
草蝦仁	100 g
香菜	10 g
嫩薑	10 g
蒜頭	10 g
紅辣椒	1 pcs
洋蔥	20 g

調味料

辣椒末	10 g
蒜末	10 g
香菜末	10 g
洋蔥	20 g
魚露	1 T
白糖	1 T
檸檬汁	1 T
味精	1/2 t
香油	1 t

蝦仁調味

鹽巴	1/8 t
味精	1/8 t
白胡椒粉	1/8 t
太白粉	1 t
雞蛋	1/2 t

方法

草蝦仁去腸泥，剝成蝦茸加入薑末調味，秋葵洗淨，去蒂
香菜、蒜頭、紅辣椒、洋蔥切細末，調成醬汁備用。

將蝦茸鑲入秋葵中，置入微波爐微波約 4 分鐘取出。

將泰式醬汁，淋於秋葵中既可。

備註：草蝦仁去腸泥後，剝成蝦茸需愈細愈好，食用口感
才會最佳，蝦茸鑲於秋葵上才不易脫落

料理烹調時間大約 20-25 分鐘。2-3 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	3 %
粗蛋白 (g)	8 %
粗脂肪 (g)	0 %
總碳水化合物 (g)	9 %
膳食纖維(g)	6 %
鈉 (mg)	7 %
鈣 (mg)	5 %
鎂 (mg)	8 %
鐵 (mg)	5 %
鋅 (mg)	5 %
磷 (mg)	17 %
視網醇當量 (ug RE)	29 %
維生素 E 總量 (mg)	6 %
維生素 B6 (mg)	11 %
葉酸 (ug)	2 %
維生素 C (mg)	13 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	4
生產排碳	752
廢棄排碳	10
食物碳足跡	766



材料	
秋葵	90 g
玉米筍	30 g
蘿蔓葉	70 g
紫洋蔥	1/4 pcs
甜黃椒	1/4 pcs
甜紅椒	1/4 pcs

調味料	
和風沙拉	6 T

方法
秋葵、玉米筍川燙預冷，紫洋蔥切絲、甜紅黃椒去籽，切長條狀。
蘿蔓剝成塊狀，全部蔬菜置入冰水中冰鎮，取出瀝乾水份備用。
將所有食材擺盤，撒上果乾堅果，淋上沙拉醬。
備註：萬歲牌熱帶纖果（每包 155g 重）。 穀盛牌. 脆綠鮮和風沙拉（每瓶 300ml）。
料理烹調時間大約 10 分鐘。2-3 人份

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比	
熱量 (kcal)	7 %
粗蛋白 (g)	9 %
粗脂肪 (g)	11 %
總碳水化合物 (g)	15 %
膳食纖維 (g)	8 %
鈉 (mg)	29 %
鈣 (mg)	6 %
鎂 (mg)	23 %
鐵 (mg)	14 %
鋅 (mg)	11 %
磷 (mg)	17 %
視網醇當量 (ug RE)	25 %
維生素 E 總量 (mg)	20 %
維生素 B6 (mg)	8 %
葉酸 (ug)	10 %
維生素 C (mg)	41 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	5
生產排碳	129
廢棄排碳	14
食物碳足跡	147