



WorldVeg 一品香酥莧蝦餅



蔬菜再利用



材料	
草蝦仁	60 g
豬絞肉	120 g
紅杏菜	100 g
香菜	10 g
嫩薑	10 g
青蔥	10 g
水餃皮 (小張)	20 pcs

調味料	
白糖	1/4 t
鹽巴	1/4 t
味精	1/4 t
白胡椒粉	1/4 t
雞粉	1/4 t
香油	1/2 t
太白粉	1 T
雞蛋	0.5 pcs
沙拉油	500cc

方法	
蝦仁洗淨切丁，紅杏菜、青蔥洗淨切成細末，香菜與薑切末狀。	
將所有材料調味，拌均勻備用。	
使用 2 張水餃皮，中間置入內餡成圓形狀。	
熱油鍋將杏蝦餅油炸成金黃色，既可擺盤。	
備註：莧菜洗淨需徹底去除水份，以免拌好的肉餡過濕，導致炸好杏蝦餅肉餡口感不 Q 彈。	
料理烹調時間大約 15 分鐘。3-4 人份。	

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比	
熱量 (kcal)	10 %
粗蛋白 (g)	21 %
粗脂肪 (g)	7 %
總碳水化合物 (g)	23 %
膳食纖維 (g)	4 %
鈉 (mg)	17 %
鈣 (mg)	7 %
鎂 (mg)	10 %
鐵 (mg)	30 %
鋅 (mg)	10 %
磷 (mg)	19 %
視網醇當量 (ug RE)	57 %
維生素 E 總量 (mg)	4 %
維生素 B6 (mg)	12 %
葉酸 (ug)	5 %
維生素 C (mg)	7 %

碳足跡	
運輸排碳	CO ₂ /g 13
生產排碳	1745
廢棄排碳	38
食物碳足跡	1795



WorldVeg 莧菜三絲燴繡球



蔬菜再利用



材料	
杏菜梗	100 g
豬絞肉 (絞 2 次)	160 g
紅蘿蔔	50 g
青江菜 (6 支)	250 g

調味料	
鹽巴	1/4 t
味精	1/4 t
雞粉	1/4 t
水	150 cc
太白粉	1 t
香油	1 t
絞肉調味	
鹽巴	1/8 t

方法	
絞肉加入杏菜丁調味拌均勻，乾香菇泡水切絲、紅蘿蔔切絲、雞蛋打均勻熱鍋煎成蛋皮切絲。	
三種絲加入少許太白粉拌均勻，青江菜川燙備用，煮好醬汁。	
拌好豬肉餡擠約 8 錢丸狀，沾上三絲入蒸籠蒸約 7-8 分鐘取出。	
備註：料理烹調時間大約 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)	9 %
粗蛋白 (g)	33 %
粗脂肪 (g)	16 %
總碳水化合物 (g)	7 %
膳食纖維 (g)	13 %
鈉 (mg)	10 %
鈣 (mg)	16 %
鎂 (mg)	17 %
鐵 (mg)	31 %
鋅 (mg)	21 %
磷 (mg)	33 %
視網醇當量 (ug RE)	113 %
維生素 E 總量 (mg)	11 %
維生素 B6 (mg)	15 %
葉酸 (ug)	6 %
維生素 C (mg)	7 %

碳足跡	
運輸排碳	CO ₂ /g
運輸排碳	7
生產排碳	936
廢棄排碳	21
食物碳足跡	964



WorldVeg

莧菜台式打拋肉



蔬菜再利用



材料

杏菜（梗）	150 g
豬絞肉	200 g
紅辣椒	1 pcs
蒜頭	30 g
青蔥	30 g

調味料

蠔油	1 T
醬油	1 t
米酒	1 T
雞粉	1 t
味精	1/4 t
白糖	1/4 t
水	3 T
香油	1 t
沙拉油	1 T

方法

杏菜梗剝除外膜，切約 0.8 公分長，紅辣椒切丁、蒜頭切末、青蔥切蔥花。

熱鍋加入沙拉油，依序放入豬絞肉、蒜頭、豆豉、紅辣椒炒香所有材料調味，最後撒上蔥花及香油，起鍋盛盤，點綴少許蔥花。

備註：料理烹調時間大約 8-10 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)	8 %
粗蛋白 (g)	27 %
粗脂肪 (g)	14 %
總碳水化合物 (g)	5 %
膳食纖維 (g)	5 %
鈉 (mg)	15 %
鈣 (mg)	10 %
鎂 (mg)	14 %
鐵 (mg)	29 %
鋅 (mg)	17 %
磷 (mg)	23 %
視網醇當量 (ug RE)	30 %
維生素 E 總量 (mg)	6 %
維生素 B6 (mg)	24 %
葉酸 (ug)	3 %
維生素 C (mg)	10 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	5
生產排碳	1147
廢棄排碳	15
食物碳足跡	1166



材料	
香菜	60 g
洋蔥	70 g
杏菜梗	80 g
薑絲	30 g
紅辣椒	1 g
蒜頭	10 g
豬梅肉片	200 g

調味料	
梅林辣醬油	2 T
醬油	2 T
米酒	2 T
清醋	1 t
味精	1/2 t
白糖	1/4 t
白胡椒粉	1/4 t
太白粉水	1/2 t
肉片調味	
蛋液	1 T
鹽巴	1/8 t
味精	1/4 t
太白粉	1 t
沙拉油	1 T

方法	
杏菜梗洗淨、香菜去葉留梗切段、洋蔥切絲、紅辣椒切絲、蒜頭切末。	
梅花肉切薄片，調味備用。	
熱油鍋將肉片炒熟，加入所有食材及調味料拌炒既可。	
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)	11 %
粗蛋白 (g)	25 %
粗脂肪 (g)	24 %
總碳水化合物 (g)	6 %
膳食纖維(g)	6 %
鈉 (mg)	21 %
鈣 (mg)	6 %
鎂 (mg)	11 %
鐵 (mg)	24 %
鋅 (mg)	18 %
磷 (mg)	20 %
視網醇當量 (ug RE)	61 %
維生素 E 總量 (mg)	7 %
維生素 B6 (mg)	23 %
葉酸 (ug)	5 %
維生素 C (mg)	21 %

碳足跡	
運輸排碳	CO ₂ /g 6
生產排碳	1148
廢棄排碳	17
食物碳足跡	1171



材料	
莧菜梗	80 g
蝦仁	80 g
沙拉筍	70 g
洋火腿	30 g
芹菜	20 g
蒜頭	10 g
紅辣椒	2 pcs
蘿蔓生菜 (250g 重)	1 pcs
腰果	30 g

調味料	
鹽巴	1/4 t
味精	1/4 t
白糖	1/4 t
白胡椒粉	1/8 t
雞粉	1/4 t
水	2 T
太白粉	1 t
香油	1 t

方法
蘿蔓生菜剪成船形泡冰水，取出瀝乾水份備用。
莧菜梗去除外層薄膜、蝦仁去腸泥切成細丁狀、沙拉筍切丁、紅辣椒去籽切細末狀、其餘材料切末狀。
莧菜丁、沙拉筍丁川燙，熱鍋加入沙拉油，依序將蝦仁、蒜頭、莧菜、沙拉筍丁、洋火腿、調味料拌炒，最後加入芹菜末及腰果起鍋。
拌炒好蝦鬆，置於蘿蔓生菜中，點綴紅辣椒末。 料理烹調時間大約 10 分鐘。2-3 人份
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)	4%
粗蛋白 (g)	11%
粗脂肪 (g)	5%
總碳水化合物 (g)	6%
膳食纖維 (g)	7%
鈉 (mg)	10%
鈣 (mg)	7%
鎂 (mg)	14%
鐵 (mg)	18%
鋅 (mg)	8%
磷 (mg)	19%
視網醇當量 (ug RE)	37%
維生素 E 總量 (mg)	14%
維生素 B6 (mg)	12%
葉酸 (ug)	12%
維生素 C (mg)	12%

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	7
生產排碳	932
廢棄排碳	21
食物碳足跡	957