

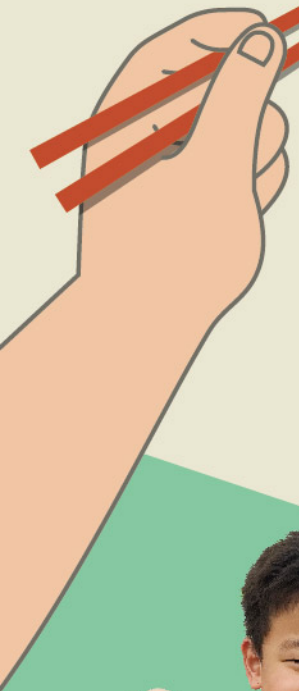


嘉義縣中小學提升食育健康力



吃在地食當季

在地食材推廣食譜



縣長序

用舌尖感受 土地的恩賜與記憶

飲食不僅是日常生活的基石，更承載著人們對成長土地的情感記憶及歷史傳承。擁有好山好水的嘉義縣得天獨厚的擁有來自大自然中山與海的恩賜，也蘊含著豐富的美味食材與深厚的飲食文化，我們何其有幸見證並享受著來自這片土地的美味和滋養，也迎來了一本特別的食譜——《嘉義縣在地食材推廣食譜》。

嘉義縣政府為提升學校午餐品質及衛生安全，落實偏鄉學校跨校合作、資源共享的精神，積極推動中央廚房整合工作，於 110 年度獲教育部偏鄉學校中央廚房計畫核定補助校辦理偏鄉中央廚房新（擴）建工程，補助工程經費總計新臺幣 3 億 3,856 萬 9,000 元，並從 111 學年度由縣內國中小 15 所中央廚房學校，供應全縣 38 所國中小師生營養健康的午餐，成為全國推動中央廚房政策典範。

在「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」的共識下，我們更期落實〈吃在地、食當季〉的食育教育理念，所有中央廚房的學校可以妥適運用各鄉鎮及嘉義縣的在地食材，將其融入營養午餐的菜單內，讓嘉義縣的下一代可以透過學校的營養午餐直接享用到嘉義縣在地最新鮮最營養的佳餚。

為了讓這些食譜也可以推廣到嘉義縣內各級學校，因此我們請營養師、食材採購經理人將他們設計過的在地食材食譜彙整起來，經過專家學者的審核與建議，這本食譜終於誕生了。這本食譜不僅僅是學校營養午餐烹飪指南，它更象徵著我們縣內廚師、營養師以及全體教育工作者的心血和努力。因為這些佳餚不僅是為了滿足味蕾，更是為了向我們的孩子們傳遞健康飲食的重要性的吃當季食在地的理念。

在這裡，我要特別感謝所有參與編纂這本食譜的伙伴不辭辛勞地挑選、設計和測試每一道菜餚，確保每一餐都能夠提供充足的營養並展現嘉義縣在地食材的豐富多樣性。這些菜餚背後的故事，是一個個小農與漁民辛勤耕耘的寫照，更是嘉義縣的風土民情的真實體現。



對我來說，「吃在地，食當季」不僅是一句口號，更是我們對健康生活方式的承諾。這本食譜的出版，不僅是為了滿足我們的口味，更是為了推動食育教育在我們縣內的深入發展。透過這些美味的在地佳餚，我們希望能夠啟發我們的孩子們對於飲食的關注，教導他們珍惜來自大自然的恩賜，並理解背後的農漁民辛勞與付出。

每一道菜餚都是一段關於嘉義縣的故事，是這片土地的一份真摯的情感。這裡的每一位居民，都是這本食譜最重要的讀者與參與者。我希望這本《嘉義縣在地食材推廣食譜》能夠成為各級學校午餐廚房設計的依據，更可以讓我們下一代用舌尖體現在地美味，更帶給大家對於嘉義縣飲食文化的更深層次的了解和喜愛。

讓我們一同用心感受嘉義的味道，一同支持在地農漁業的發展，共同守護這片我們熱愛的土地。

嘉義縣縣長





處長序

< 吃在地、食當季 > 的食育教育

近年來，嘉義縣秉持「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」的理念來推動飲食教育，也積極推動「吃在地食當季」的食育教育理念。這不僅是一種飲食方式，更是一種對環境永續發展的責任感。

透過這樣的理念，我們鼓勵各級學校可以選擇運用該鄉鎮或是嘉義縣當季在地的食材來設計營養午餐菜單，讓嘉義縣的學生可以在學校就享受到最新鮮、最營養的在地食材，不僅讓學校午餐成為食育教育的一部份，促進嘉義縣學生健康飲食習慣，也在增進學生對食物來源、生產者辛勞與環境友善的認知的同時，養成珍惜食物與均衡飲食的習慣，也支持了本地農漁業的發展。

為了提升學校營養午餐品質，教育部自 111 學年起實施 < 推動偏鄉學校中央廚房計畫與精進午餐方案 > 讓中央廚房供餐學校及偏遠地區的學校可以吃得更兼顧營養美味與健康。嘉義縣政府考量一般地區及非山非市地區部分學校未獲補助，為平衡制度上的差異，也逐年編列預算改善午餐設備，補助學校廚工人力，讓轄內學生午餐餐費皆可提高經費用於食材上，同時編列預算獎勵校廚，讓學校廚夫的辛勞得到應有的回報。

自翁縣長上任以來即大力推廣充滿嘉義在地特色的 < 嘉義優鮮 > 農特產品，我們也希望各級學校在規劃營養午餐菜色時，能有更具體的在地食材運用方式可以參考。我們將這一理念落實在這本食譜的菜餚設計中。這本食譜是由嘉義縣各學校中央廚房的廚師和營養師、經理人們精心挑選每一季的嘉義在地食材，設計出符合營養需求且富含地方特色的菜色。我們希望營養午餐不僅是為了吃飽，更能教育他們如何在飲食中培養健康的生活習慣。落實「吃在地、食當季」減少食物的碳足跡，對環境保護做出貢獻。

學校午餐是飲食教育的重要途徑，希望所有的學生能夠珍惜每一餐，感受到飲食背後的文化和情感。願我們在「吃在地，食當季」的理念引導下，共同促進學生的健康成長，同時更了解他們所生長的這塊土地。

嘉義縣教育處處長 李美華

吃在地食當季

在地食材推廣食譜

目錄

縣長序 01

處長序 02

竹崎鄉 / 竹筍 - 酸菜鮮筍鴨肉湯 / 竹崎高中 04

 / 竹筍 - 竹筍炒肉絲 / 竹崎國小 06

阿里山鄉 / 苦茶油 - 苦茶油飯 / 豐山實驗教育學校 08

 / 龍鬚菜 - 枸杞龍鬚菜 / 山美國小 10

大埔鄉 / 水庫魚 - 酥炸魚條 / 大埔國中小 12

梅山鄉 / 竹筍 - 綠竹筍玉米排骨湯 / 梅山國小 15

番路鄉 / 柿餅 - 柿餅藥膳排骨盅 / 民和國小 17

布袋鎮 / 虱目魚 - 糖醋虱目魚柳 / 布袋國中 19

鹿草鄉 / 小番茄 - 茄汁甜條 / 鹿草國中 21

太保市 / 有機米 - 有機米飯 / 南新國小 22

東石鄉 / 蛤蜊 - 冬瓜蛤蜊湯 / 東石國小 25

義竹鄉 / 玉米 - 玉米蛋沙拉 / 義竹國中 26

六腳鄉 / 玉米 - 藥膳玉米菇菇湯 / 蒜頭國小 28

朴子市 / 綠豆 - 綠豆地瓜湯 / 大同國小 30

民雄鄉 / 鳳梨 - 打貓鳳梨苦瓜雞 / 大吉國中 32

 / 金桔果茶醬 - 桔醬炒雞柳 / 秀林國小 35

 / 鳳梨 - 鳳梨糖醋雞 / 民雄國小 36

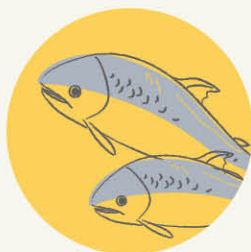
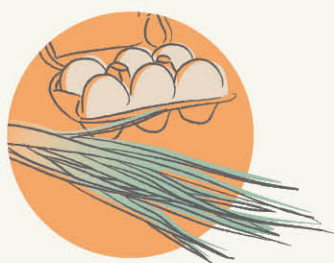
水上鄉 / 蓮子 - 木耳蓮子湯 / 義興國小 38

中埔鄉 / 黃金板栗 - 香菇栗子炊飯 / 中埔國小 40

新港鄉 / 彩椒 - 彩椒鯛魚 / 新港國小 43

溪口鄉 / 鵪鶉蛋 - 鵪鶉蛋肉燥 / 溪口國小 44

大林鎮 / 鳳梨 - 鳳梨苦瓜湯 / 平林國小 46



山

海

屯

竹崎鄉 竹崎高中

設計人 / 何慧瑄 專案經理人

主食



五穀飯 200 Kcal

——1人份可食重量材料
五穀米 20g
白米 100g

主菜



塔香綜合滷 210 Kcal

——1人份可食重量材料
白蘿蔔大丁 30g 五花肉丁 25g
百頁豆腐 20g 九層塔 3g
杏鮑菇 20g 蒜頭 2g
紅蘿蔔大丁 15g 薑片 2g
中肉丁 35g

副菜



什錦炒蛋 138.5 Kcal

——1人份可食重量材料
油 3g 蛋 53g
生白蝦仁 50g 鹽 1/5 茶匙
玉米粒 35g 蔥 5g

青菜



炒龍鬚菜 84 Kcal

——1人份可食重量材料
龍鬚菜 75g 味素 1/8 茶匙
蒜頭 5g 油 3g
鹽 1/8 茶匙

產地：龍鬚菜 - 竹崎鄉

湯



酸菜鮮筍鴨肉湯 148 Kcal

——1人份可食重量材料
鮮筍片 25g 薑片 5g
酸菜絲 3g 米酒 5g
鴨肉丁 50g 鹽 1/5g

產地：鮮筍 - 竹崎鄉

作法

塔香綜合滷

1. 豬肉翻炒等出油後，加入薑片蒜頭爆香。
2. 再加入紅蘿蔔、白蘿蔔、醬油、糖、水燉煮約 15-20 分鐘。
3. 加入百頁、杏鮑菇、九層塔繼續燉煮即可。

炒龍鬚菜

1. 蒜仁下鍋爆香
2. 倒入龍鬚菜、水少許、鹽、味素調味並翻炒即可起鍋。

什錦炒蛋

1. 蝦仁先川燙備用
2. 玉米先炒過，再加入雞蛋拌炒
3. 待蛋液略熟後加入蝦仁及蔥花翻炒到熟並調味。

酸菜鮮筍鴨肉湯

1. 鴨肉丁川燙後備用
2. 加水至需要的水量，放入薑片、鴨肉丁燉煮
3. 加入鮮筍、酸菜續煮至熟
4. 加鹽及米酒調味即可

主食



小米飯

200 Kcal

——1人份可食重量材料

小米 20g
白米 100g

主菜



橙汁排骨

262.5 Kcal

1人份可食重量材料

豬排骨 (小排) 150g
柳橙汁 20g
醬油 1 小匙
砂糖 3g
沙拉油 3g
雞蛋 53g
太白粉 3g
地瓜粉 3g

產地：柳橙(丁)-竹崎鄉

副菜



桂竹筍炒肉絲

135 Kcal

1人份可食重量材料

桂竹筍 100g
肉絲 30g
蒜頭 3g
辣椒 2g
沙拉油 5g
鹽 1/8 茶匙

產地：桂竹筍-竹崎鄉

青菜



絲瓜蛤蠣

83 Kcal

1人份可食重量材料

絲瓜 50g
薑絲 3g
蛤蠣 30g
鹽 5g
油 3g

產地：絲瓜-中埔鄉、竹崎鄉
文蛤-東石鄉

湯



苦瓜鳳梨雞湯

165 Kcal

1人份可食重量材料

苦瓜 100g
雞腿丁 150g
蔘鳳梨 75g
薑片 3g

產地：苦瓜-布袋鎮
鳳梨-民雄鄉

作法

橙汁排骨

1. 排骨用糖、醬油、蛋抓醃，下鍋前沾取地瓜粉、太白粉，排骨定型之後，轉小火慢慢炸炸至表面金黃內部熟透，約 15-20 分。
2. 熱鍋加少許油，加入蒜末、柳橙汁、醬油、些許糖拌勻。將排骨下鍋，持續翻炒避免沾鍋。
3. 勾芡完拌勻即可起鍋。

桂竹筍炒肉絲

1. 桂竹筍洗淨後，切成條狀，再切成段。
2. 蒜末、辣椒末炒香，加肉絲拌炒。
3. 放入桂竹筍，些許鹽巴，再炒至入味即可。

絲瓜蛤蠣

1. 薑絲炒香，放入絲瓜及少量水炒至出水變軟。
2. 放入蛤蠣及枸杞，再調味即可。

苦瓜鳳梨雞湯

1. 雞腿丁先川燙、薑切片、苦瓜切塊備用
2. 加水至需要的水量，將苦瓜、鳳梨、薑片，放進煨煮
3. 再放入雞腿丁，最後調味即可。

產地說明

嘉義山區盛產竹類，尤以轆篙竹筍最具特色。轆篙竹為台灣野生竹類又名石竹、石篙筍，產季大約在 4-5 月，筍子細小呈長條形，有不規則斑紋或斑點。食用部份採自出土的嫩莖，口感脆甜，而且含有豐富的鈣質，因此吃起來風味特殊，為天然養生、營養又健康的高纖維野蔬。



竹崎鄉 竹崎國小

設計人 / 郭子瑀 營養師

主食



白米飯 210 Kcal

——1人份可食重量材料
米 60g

主菜



芋頭燒肉 198.8 Kcal

——1人份可食重量材料
芋頭大丁 30g 蒜仁 1.5g
豬肉丁 70g 薑片 1.5g
鮮香菇片 4.5g 沙拉油 5g
乾蝦米 1g

產地：芋頭 - 竹崎鄉

副菜



竹筍炒肉絲 74.1 Kcal

——1人份可食重量材料
桂竹筍切 60g 蒜末 1.5g
豬肉絲 9g 沙拉油 5g

產地：桂竹筍 - 竹崎鄉

青菜



菇香青江菜 63.75 Kcal

——1人份可食重量材料
青江菜切 75g 蒜末 1.5g
金針菇 4.5g 沙拉油 5g

湯



結頭菜排骨湯 37.3 Kcal

——1人份可食重量材料
結頭菜 36g 芹菜珠 1g
豬排骨 18g

作法

芋頭燒肉

1. 食材洗淨切備。
2. 芋頭於另一鍋中稍微油炸至表面金黃色。
3. 豬肉丁先以滾水川燙，去除雜質。
4. 熱油，鮮香菇、乾蝦米、蒜仁、薑片爆香後加入。
5. 川燙後豬肉丁，倒入醬油、少許水、冰糖，燜煮，滷至豬肉軟爛。
6. 加入油炸過芋頭丁，燜煮 3-5 分鐘後即盛盤。

竹筍炒肉絲

1. 食材洗淨切備。
2. 熱鍋熱油，蒜末爆香後加入豬肉絲拌炒。
3. 加入桂竹筍拌炒後，倒入醬油膏調味。
4. 燜煮 2-3 分鐘即可盛盤。

菇香青江菜

1. 食材洗淨切備。
2. 熱鍋熱油，蒜末爆香。
3. 加入青江菜及金針菇拌炒，少許鹽巴調味後即可起鍋。

結頭菜排骨湯

1. 食材洗淨切備。
2. 排骨預先川燙去除雜質。
3. 鍋中準備 8 分滿水，加入結頭菜及排骨，水滾後加入調味料，調味後再滾 5~8 分鐘，起鍋前加入芹菜珠即可盛盤。

主食



白米飯

210 Kcal

——1人份可食重量材料
米 60g

主菜



薑汁燒肉

167.1 Kcal

——1人份可食重量材料
豬肉片 73g 薑汁 85mL
高麗菜片 25g 青蔥段 1.5g
薑末 1.5g 沙拉油 5g
薑絲 1.5g

產地：薑 - 竹崎鄉

副菜



南瓜炒蛋

153 Kcal

——1人份可食重量材料
南瓜去皮切絲 40g
雞蛋 1顆
沙拉油 5g

青菜



翠炒高麗菜

64 Kcal

——1人份可食重量材料
高麗菜段 73g 沙拉油 5g
紅蘿蔔絲 3g

產地：高麗菜 - 竹崎鄉

湯



四神湯

26.6 Kcal

——1人份可食重量材料
白蘿蔔中丁 25g 芹菜珠 1g
中排骨丁 12g 四神藥材適量
紅蘿蔔中丁 6g

作法

薑汁燒肉

1. 食材洗淨切備。
2. 豬肉片預先川燙。
3. 熱鍋熱油，薑絲薑末下鍋爆香。
4. 豬肉下鍋並加入調味料拌炒後，倒入高麗菜稍微拌炒。
5. 倒入薑汁燜煮 2-3 分鐘後即可盛盤。

南瓜炒蛋

1. 食材洗淨切備。
2. 南瓜預先川燙。
3. 雞蛋打散。
4. 熱鍋熱油，倒入蛋液炒至半熟後加入川燙後南瓜絲，加入調味料翻炒至蛋呈金黃色即可起鍋。

翠炒高麗菜

1. 食材洗淨切備。
2. 熱鍋熱油，高麗菜下鍋拌炒至軟後加入紅蘿蔔絲。
3. 調味後即可起鍋。

四神湯

1. 食材洗淨切備。
2. 排骨預先川燙去除雜質。
3. 水滾後，排骨、四神藥材下鍋燉煮至水滾且有藥材味後，加入紅蘿蔔中、白蘿蔔燉煮至大滾。
4. 起鍋前調味並加入芹菜珠即可起鍋。

產地說明

全鄉起伏的丘陵地，茂密竹林砍伐開墾後，處處見竹子頭，「竹崎」舊名「竹頭崎」，是個風光明媚，農特產豐富的典型農業鄉鎮，一年四季皆有新鮮美味的有機蔬果，龍眼、荔枝、柑桔、金龍蜜棗、竹筍、芋頭、嫩薑、甘藍…等，可稱是蔬果的風水寶地！

主食



白米飯

Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g
水：跟白米 1:1
苦茶油 2g

產地：苦茶油 - 阿里山鄉

主菜



時蔬燉燒肉

245 Kcal

——1人份可食重量材料

毛豆 35g 豬後腿肉 75g
芹菜 9g

產地：毛豆 - 六腳鄉
芹菜 - 中埔鄉

副菜



玉米蒸蛋

98 Kcal

——1人份可食重量材料

冷凍玉米粒 11g
雞蛋 58g

青菜



炒豆芽菜

25 Kcal

——1人份可食重量材料

豆芽菜 81g
沙拉油 5g

湯



南瓜排骨湯

62 Kcal

——1人份可食重量材料

南瓜 47g
排骨肉 14g

產地：南瓜 - 六腳鄉

作法

時蔬燉燒肉

1. 豬後腿肉先用鹽、米酒、糖、太白粉醃製過後下去川燙。
2. 薑片、蔥段炒香，加入川燙過後的燒肉，加入醬油、糖、水淹過肉。
3. 煮滾後加進去毛豆跟芹菜一起煮熟，悶 3 分鐘即可。

玉米蒸蛋

- 1 混合 1:1.5 的蛋：水，以鹽及少許的胡椒粉調味，均勻攪拌後將蛋液過篩放入裝有玉米的碗內。
2. 將蒸蛋放入鍋子內，外鍋放 1 杯水，蓋上鍋蓋時邊蓋放上 1 根筷子，蒸 10 分鐘即可。

炒豆芽菜

1. 蒜頭下去爆香。
2. 加入豆芽菜炒熟即可。

南瓜排骨湯

1. 排骨肉先川燙過一次加入清水煮滾。
2. 加入薑絲米酒去腥。
3. 南瓜塊丟下去煮軟即可。

主食



白米飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g
水：跟白米 1:1
苦茶油 2g

產地：苦茶油 - 阿里山鄉

主菜



什錦野菜炒豚肉

120 Kcal

——1人份可食重量材料

甘藍 11g 香菇 4g
洋蔥 6g 豬後腿肉 74g

產地：甘藍 - 太保市
洋蔥 - 朴子市

副菜



冬瓜雞柳

72 Kcal

——1人份可食重量材料

木耳 4g 胡蘿蔔 6g
冬瓜 81.3g 雞里肌肉 6g

產地：木耳 - 中埔鄉

青菜



炒櫛瓜

25 Kcal

——1人份可食重量材料

櫛瓜 81g
沙拉油 5g

湯



冬菜粉絲湯

50 Kcal

——1人份可食重量材料

冬粉 6g 豬後腿肉 13g
榨菜 34g 醃製冬菜 6g

作法

什錦野菜炒豚肉

1. 洋蔥切小片加入沙拉油下去炒至透明。
2. 甘藍洗淨剝成小片加入步驟 1。
3. 香菇對半切加入步驟 1。
4. 豬後腿肉切片後加入米酒蠔油太白粉鹽醃製，先川燙過一次後加入步驟 1 拌炒即可。

炒櫛瓜

1. 蒜頭下去爆香。
2. 櫛瓜刨絲加入步驟 1 炒軟即可。

冬瓜雞柳

1. 胡蘿蔔切成水花片加入沙拉油。
2. 冬瓜切片加入步驟 1 跟少量的水下去悶煮。
3. 雞里肌肉加入米酒太白粉鹽先川燙過後加入步驟 1，倒一些醬油。
4. 木耳洗淨後丟下去一起煮，煮到冬瓜變透明即可。

冬菜粉絲湯

1. 豬後腿肉切絲加入米酒太白粉鹽巴醬油醃製川燙。
2. 榨菜跟冬菜加水加步驟 1。
3. 快起鍋前泡過水的冬粉丟到湯裡煮軟即可。

產地說明

阿里山鄉主要以桂竹、麻竹、簕筴筍、孟宗竹、綠竹為大宗，都有最適合料理方式，像綠竹可直接加美乃滋涼拌食用。苦茶油樹可分大果種與小果種，內含營養成分豐富，能減少血管堵塞機率、抗衰老等。最簡單的料理方式，麵線煮熟後直接淋上苦茶油即可享用。

阿里山鄉 山美國小

設計人 / 方喻萱 專案經理人

主食



小米飯

250 Kcal

——1人份可食重量材料

小米 50g
白米 150g

產地：小米 - 阿里山鄉山美村

主菜



筍干扣肉

230 Kcal

——1人份可食重量材料

石筍筍干 60g 青蔥 10g
豬五花肉 35g 薑片 10g
辣椒 5g

產地：石筍筍干 - 阿里山鄉山美村

副菜



山胡椒茶葉蛋

77 Kcal

——1人份可食重量材料

山胡椒 10g 辣椒 5g
雞蛋 60g 八角 5g
紅茶茶包 10g 薑片 10g

產地：山胡椒 - 阿里山鄉達邦村

青菜



枸杞龍鬚菜

24 Kcal

——1人份可食重量材料

龍鬚菜 50g 枸杞 10g
薑絲 10g

產地：龍鬚菜 - 阿里山鄉山美村

湯



生命豆排骨湯

220 Kcal

——1人份可食重量材料

鵲豆 20g 薑片 10g
排骨 70g

產地：生命豆（鵲豆）
- 阿里山鄉山美村

作法

筍干扣肉

1. 筍乾泡水，瀝乾後切段。
2. 熱鍋爆香薑、蔥、辣椒，加豬五花肉、調味料。
3. 大火煮開，再轉小火續煮約 40 分鐘，再加入筍乾一起悶煮約 20 分鐘後關火，再悶 20 分鐘即可。

山胡椒茶葉蛋

1. 蛋洗淨，放電鍋蒸熟，取出後蛋殼敲出有裂痕。
2. 加入所有材料，水淹過雞蛋，開中火煮滾後轉小火，煮約 10 分鐘後熄火，浸泡。

枸杞龍鬚菜

1. 龍鬚菜去捲鬚、老梗，手折成段，薑切絲、枸杞泡水。
2. 熱鍋加入薑絲。

生命豆排骨湯

1. 排骨過滾水去血水瀝乾備用。
2. 排骨、薑片、鵲豆一起煮，水滾後轉中小火燉煮。

主食



糙米飯

250 Kcal

——1人份可食重量材料

糙米 50g
白米 150g

主菜



糖醋魚片

270 Kcal

——1人份可食重量材料

鯛魚片 70g 蒜頭 10g
紅椒 10g 青蔥 10g
黃椒 10g

產地：山泉水鯛 - 阿里山鄉山美村

副菜



佛手瓜烘蛋

157 Kcal

——1人份可食重量材料

佛手瓜 50g 雞蛋 60g

產地：佛手瓜 - 阿里山鄉山美村

青菜



山茼蒿燴鮮菇

50 Kcal

——1人份可食重量材料

山茼蒿 50g 薑絲 10g
段木香菇 30g

產地：段木香菇 - 阿里山鄉里佳村

湯



地瓜芋頭甜湯

91 Kcal

——1人份可食重量材料

地瓜 30g 芋頭 30g

產地：地瓜、芋頭
- 阿里山鄉山美村

作法

糖醋魚片

1. 魚片上樹薯粉。
2. 將魚片煎熟裝盤。
3. 製作糖醋醬。
4. 將糖醋醬淋在魚片上即完成。

山茼蒿燴鮮菇

1. 山茼蒿切段、香菇切絲、枸杞泡水備用。
2. 起鍋爆香薑絲、香菇，加入調味料、山茼蒿拌炒均勻即完成。

佛手瓜烘蛋

1. 佛手瓜削去外皮，切絲備用。
2. 雞蛋打成蛋液，倒入佛手瓜絲、鹽、白胡椒粉少許攪拌。
3. 起鍋開大火、少許油，將佛手瓜蛋液倒入，待蛋液成型起鍋。

地瓜芋頭甜湯

1. 將芋頭、地瓜去皮，切適當大小。
2. 煮適量水，放入芋頭及地瓜，轉中小火慢煮至熟。
3. 加入冰糖及二砂糖。

產地說明

阿里山鄉四面高山環繞，蘊藏豐富的森林資源及農特產品，鄒族族人世代居住於阿里山地區，蘊涵豐富原民文化。鄒族人主食以旱稻、小米、地瓜為主，作物有樹薯、南瓜、薏仁及樹豆。經濟作物為苦茶油、茶葉、咖啡、桂竹、轆篙筍、麻竹、冬筍、愛玉子等等。

主食



香蕉拉麵

160 Kcal

——1人份可食重量材料

香蕉 30 克
中筋麵粉 70g
雞蛋液 10g
鹽 1g

產地：香蕉 - 大埔鄉

主菜



酥炸魚條

100 Kcal

——1人份可食重量材料

水庫魚肉 60g
地瓜粉 30g
烏醋 3g
醬油 3g
鹽 2g
白胡椒少許

產地：水庫魚 - 大埔鄉

副菜



滑蛋筍絲

30 Kcal

——1人份可食重量材料

竹筍絲 100g
雞蛋液 20g
蔥絲 2g
鹽 1g
白胡椒少許
水 50g

產地：竹筍 - 大埔鄉

青菜



蔬菜羹

130 Kcal

——1人份可食重量材料

山東白菜 20g
紅蘿蔔絲 10g
香菇絲木耳絲各 5g
筍絲 10g
青蔥絲 5g
蒜末 1g
扁魚 5g
沙拉油 5g
地瓜粉 30g
烏醋 3g
醬油 3g
鹽 2g
白胡椒少許

產地：竹筍 - 大埔鄉

湯



香蕉奶昔

130 Kcal

——1人份可食重量材料

香蕉 50g
鮮奶 100g
香草冰淇淋 20g
冰塊 50g

產地：香蕉 - 大埔鄉

作法

酥炸魚條

1. 大頭鰱魚去魚鱗與骨頭切條，醃上鹽、白胡椒香油備用。
2. 起油鍋燒熱，醃好的魚肉沾上地瓜粉，油炸至金黃起鍋即可。

滑蛋筍絲

1. 筍絲燙熟備用。
2. 炒鍋燒熱入油放入筍絲快炒一下、調料、水與蛋液一起入鍋待蛋熟拌勻即可。

蔬菜羹

1. 山東白菜洗淨切小段
2. 炒鍋燒熱加入沙拉油炒香扁魚、香菇後放入紅蘿蔔絲、筍絲、山東白菜段爆炒至香味出來後加入 1 碗半的水煮至滾後，嫁入調味料再以地瓜粉水勾芡即可。
3. 灑上蔥絲與蒜末集成。

香蕉奶昔

1. 香蕉去皮。
2. 牛奶、香蕉、冰淇淋、冰塊放入果汁機一起打成汁即可。

主食



白米飯

210 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 90g
水 100g

主菜



筍乾扣肉

30 Kcal

——1人份可食重量材料

筍干 10g
五花肉片 80g
蔥段 2g
鹽 1g
白胡椒少許
醬油 1大匙
水 100g
糖 3g

產地：竹筍 - 大埔鄉

副菜



金沙筍丁

50 Kcal

——1人份可食重量材料

竹筍丁 100g
鹹蛋 20g
蔥段 3g
鹽 1g
白胡椒少許
水 50g

產地：竹筍 - 大埔鄉

青菜



破布子炒龍鬚菜

30 Kcal

——1人份可食重量材料

龍鬚菜 100g
破布子 20g
薑絲 5g
鹽 2g
白胡椒少許
水 40g

產地：破布子 - 大埔鄉

湯



青木瓜燉排骨湯

30 Kcal

——1人份可食重量材料

排骨 40g
青木瓜塊 20g
紅棗 1顆
枸杞 4-5 個
鹽 2g
白胡椒少許
水 1碗半

產地：木瓜 - 大埔鄉

作法

筍乾扣肉

1. 筍乾泡水燙熟備用。
2. 炒鍋燒熱入油放入肉片煎金黃色、調料、水放入一起悶煮到肉熟後放入筍絲起主治入味即可。

金沙筍丁

1. 筍丁以熱油炸熟備用。
2. 炒鍋燒熱入油放入鹹蛋丁快炒一下、調料、水與炸熟的筍丁一起入鍋拌均勻即可。

破布子炒龍鬚菜

1. 龍鬚菜去老梗切段洗淨備用。
2. 薑絲爆香入龍鬚菜快炒一下、調料、水一起入鍋拌均勻即可。

青木瓜燉排骨湯

1. 排骨洗淨去血水備用。
2. 將排骨、青木瓜、紅棗、水一起入湯鍋大火煮滾後改小火燉煮至木瓜與排骨熟透起遷入調味料與枸杞即可。

產地說明

大埔位於曾文水庫，土壤肥沃，適合栽種木瓜、香蕉、竹子、破布子、又因曾文水庫，水庫魚成為其特色魚產之一，大頭鰱、魚虎等，也是大埔人賴以維生的農漁產，本地因受水源的保護，無汙染與無農藥，更可安心食用，因此選木瓜、香蕉、竹筍、破布子融入食譜，盼藉此能夠行銷本地的農特產。

梅山鄉 梅山國小

設計人 / 第 1 組菜單 溫淑華 校廚 / 歐淑珠 專案經理人
第 2 組菜單 陳品妘 校廚 / 歐淑珠 專案經理人

主食



小米麥片飯 150.2 Kcal

——1人份可食重量材料

麥片 50g
小米 50g
白米 100g

產地：小米麥片 - 朴子市

主菜



產地：筍干 - 梅山鄉
木耳 - 中埔鄉

筍干香菇鵪鶉蛋燒白菜

161.2 Kcal

——1人份可食重量材料

筍干段 60g	青椒絲 0.5g
鮮香菇 40g	日式紫蘇梅 0.5g
肉絲 15g	芹菜段 0.5g
鵪鶉蛋 10g	薑片 0.5g
木耳絲 35g	調味料：
柴魚片 2g	糖、鹽、清醬
紅椒絲 18g	油、醬油膏、胡
八角 0.5g	椒粉

副菜



梅燒時蔬 132.3 Kcal

——1人份可食重量材料

珍心梅肉 6g	木耳片 20g
日式紫蘇梅 10g(去籽)	青椒 15g
百香果汁 70g	黃甜椒 30g
筍片 50g	紅甜椒 30g

產地：珍心梅肉、紫蘇梅 - 梅山鄉

青菜



小白菜炒蝦仁 150.2 Kcal

——1人份可食重量材料

小白菜 150g	蘑菇片 40g
草蝦仁 40g	薑絲 10g
九層塔 10g	

產地：草蝦仁 - 東石鄉

湯



南瓜蛤蜊牛蒡湯 154 Kcal

——1人份可食重量材料

南瓜 80g	芹菜珠 10g
牛蒡 5g	香菜末 0.5g
高麗菜 90g	蛤蜊 2g

產地：蛤蜊 - 東石鄉

作法

筍干香菇鵪鶉蛋燒白菜

1. 下油入鍋將薑片、八角爆香，放入筍干、肉絲、鮮香菇再炒至有筍干香味加少許糖、清醬油、薑醬油膏、酒再放入去籽的梅子、木耳、鵪鶉蛋、大白菜加水略淹食材，以中小火燜煮到大白菜軟爛放下了紅、青椒絲。
2. 試喝酸鹹度，勾薄芡，可加少許胡椒粉及香菜即起鍋上菜喔！

梅燒時蔬

1. 將珍心梅肉與紫蘇梅切成末，再將筍子、木耳、青紅黃甜椒各切成小小片依穿川燙起來備用。
2. 適量苦茶油少許入鍋先熱有油香味倒入百香果汁珍心梅肉末、紫蘇梅末加點清水調酸甜度可用玉米粉勾點薄即可。
3. 將第二項淋上第一項就完這道料理，冷熱皆可宜食。

小白菜炒蝦仁

1. 鍋中倒入油將薑爆香，依序將蘑菇、蝦仁炒熟。
2. 之後入些許水或料理酒再煮一下放進九層塔拌熟即關火。
3. 取一鍋滾水把小白菜川燙至熟即撈起瀝水。
4. 將瀝好水的小白菜和做法二食材拌勻，試試口味及鹹度。

南瓜蛤蜊牛蒡湯

1. 把牛蒡切薄片用調味酒或清水浸泡，再把蛤蜊確定有吐沙洗乾淨，將南瓜、高麗菜、芹菜、香菜切好備用。
2. 先將牛蒡帶酒或水倒入水煮至有香味與軟化後，放高麗菜、再待水滾放南瓜直到已熟軟及調味好味道鹹度即可
3. 放入芹菜珠與香菜末立馬關火起鍋。

主食



什錦海鮮炒麵

165.2 Kcal

1人份可食重量材料

油麵 30g	洋蔥 1g	鹽巴 0.1g
高麗菜 5g	蒜頭 1g	烏醋 0.1g
蝦子 1g	青蔥 1g	水 1g
蛤蜊 2g	肉絲 1g	油 1g
透抽 2g	乾香菇 1g	
紅蘿蔔 2g	醬油 1g	

產地：蛤蜊 - 東石鄉

主菜



高麗菜封滷雞腿

150.2 Kcal

1人份可食重量材料

高麗菜 25g	米酒 1g
雞腿 20g	八角 1g
薑 1g	冰糖 1g
蒜瓣 1g	清水 1g
黑豆醬油 1g	

副菜



青梅醃酢涼拌海帶芽

141.5 Kcal

1人份可食重量材料

乾燥海帶芽 20g	醬汁醋 1g
薑片切絲 1g	味霖 1g
白芝麻 1g 匙	醬油 1g 匙
香油 1g	糖 1g

產地：青梅醃酢 - 梅山鄉

青菜



絲瓜滑蛋

150.2 Kcal

1人份可食重量材料

絲瓜 25g	枸杞 1g
鹽巴 1g	有機蛋 2g
蒜瓣 1g	油 1g

產地：絲瓜 - 中埔鄉

湯



綠竹筍玉米排骨湯

156.5 Kcal

1人份可食重量材料

綠竹筍 30g	萵薺 1g
玉米 20g	枸杞 1g
排骨 10g	

產地：綠竹筍 - 梅山鄉

作法

高麗菜封滷雞腿

1. 薑切片、蒜頭壓扁；將調味料混合均勻；滾水燙雞腿。
2. 沖涼水後瀝乾備用；滾水燙高麗菜；放入加入調味料鍋中。
3. 蓋上鍋蓋以小火滾 25 分鐘，完成。

青梅醃酢涼拌海帶芽

1. 薑切片再切絲備用，乾燥的海帶芽泡冷水。
2. 煮一鍋水，水沸騰後將泡過水的海帶芽放入汆燙一下撈起。
3. 調醬汁，把薑絲及醬汁倒入混拌一下。
4. 加點香油及青梅醃酢、白芝麻。

絲瓜滑蛋

1. 蛋洗淨先打在容器裡，加 (1/4 小匙鹽巴跟 1/2 小匙油) 打散備用。蒜剝膜切片或拍碎。
2. 將 (打散的蛋液) 倒進鍋中，煎出蛋香，用炒匙將蛋皮切塊，翻面煎金黃後先盛出。放 (1/2 小匙油) 放 (蒜瓣) 拌炒至聞到蒜香撒上鹽巴
3. 放 (絲瓜塊) 拌炒 5 分鐘，打開鍋蓋翻炒一下，繼續蓋鍋炒 3 分鐘。枸杞洗瀝乾備用。最後把枸杞加進來熄火翻炒一下，就完成啦。

綠竹筍玉米排骨湯

1. 排骨川燙去血水，枸杞泡水泡軟。
2. 玉米、竹筍切塊和排骨、萵薺入鍋加入水。
3. 最後放入調味料、枸杞。

產地說明

梅山鄉山區海拔高、土質好，產出的茶品質優良，竹筍與梅子更是梅山鄉農民發展幾十年的主要作物，包含開胃菜、沙拉、主菜、湯品、甜點跟飲品，梅子入菜的效果很好，夏天開胃、冬天暖身；而『茶葉炒飯』是將梅山茶葉與米食完美的呈現梅山簡單淳樸在地風味！

主食



紫米飯

283 Kcal

——1人份可食重量材料

紫米 5g
白米 75g

主菜



醬烤豬棒腿

232 Kcal

——1人份可食重量材料

豬棒腿 125g/支
叉燒醬 2 匙
冰糖少許
白芝麻少許

副菜



奶香田園地瓜燒

112 Kcal

——1人份可食重量材料

地瓜 70g
長豆段 3-4 小段
紅蘿蔔片 3-4 片
蒜末少許
黑芝麻少許

青菜



菇香青江菜

18 Kcal

——1人份可食重量材料

青江菜 100g
蒜頭 1 瓣
香菇 2 朵

湯



味噌蔬菜湯

90 Kcal

——1人份可食重量材料

佛手瓜 1/4 顆
高麗菜數片
洋蔥數片
味噌 1 小匙
小魚乾適量
鹽適量

產地：佛手瓜 - 番路鄉

作法

醬烤豬棒腿

1. 豬棒腿洗淨放入冷水煮滾數分鐘，將血水雜質排出，洗淨備用。
2. 鍋內加入調味料煮滾後加入豬棒腿悶滷至入味熟透。
3. 烤箱預熱，豬棒腿放置烤盤，表面均勻撒上白芝麻，180 度烤 5-10 分鐘即可。（此步驟可省略）

菇香青江菜

1. 青江菜洗淨切小段、香菇切片、蒜頭切末備用。
2. 熱鍋加入油將蒜末爆香後再加入香菇拌炒。
3. 加入青江菜段炒至菜葉熟透後即可。

奶香田園地瓜燒

1. 地瓜帶皮洗淨切 0.5 公分厚片放置電鍋蒸 8 分熟備用。
2. 長豆段、紅蘿蔔片川燙撈起備用。
3. 熱鍋小火將奶油溶化後加入蒜末炒香，再依序將地瓜厚片放入鍋中煎至金黃，加入紅蘿蔔片、長豆段、適量鹽略拌炒。
4. 起鍋盛盤，均勻撒上些許黑芝麻粒即可。

味噌蔬菜湯

1. 水滾放入佛手瓜、高麗菜片、洋蔥、小魚乾煮至佛手瓜軟透。
2. 蔬菜軟透後將味噌加少許水攪勻後放入湯裡拌勻。
3. 適量加鹽，湯滾即可。

主食



黑芝麻紅棗粥

195 Kcal

——1人份可食重量材料

黑芝麻粉 5g
紅棗 2-3 顆
白米 45g
白砂糖適量

主菜



柿霜燒肉

160 Kcal

1人份可食重量材料

梅花肉丁 60g 木耳片 2 片
紅蘿蔔片數片 醬油少許
蔥段半枝 糖少許
柿霜 1/6 米酒少許
洋蔥片 2 片 香油少許
蒜末 1 瓣

產地：柿霜 - 番路鄉

副菜



起司蔬菜塔

233 Kcal

1人份可食重量材料

蛋塔皮 1 個 培根小丁少許
綠花椰菜小段 1 朵 奶油適量
香菇片半朵 鮮奶油適量
紅甜椒小丁適量 起司絲適量
黃甜椒小丁適量 低筋麵粉適量
洋蔥小丁適量

青菜



梅漬佛手瓜

90 Kcal

1人份可食重量材料

佛手瓜 1 顆 汽水 (可省略)
話梅 2-3 顆 檸檬汁適量
冰糖適量 鹽適量

產地：佛手瓜 - 番路鄉

湯



柿餅藥膳排骨盅

117.5 Kcal

1人份可食重量材料

柿餅 1/4 顆 薑片 1 片
排骨 35 g 枸杞少許
紅棗 1 顆 黃耆 1 片

產地：柿餅 - 番路鄉

作法

柿霜燒肉

1. 梅花肉丁先行用調味料略醃 15 分鐘備用。
2. 起油鍋將肉丁煎至金黃 8 分熟撈起備用。
3. 鍋中加少許油，依序加入蒜末等所有蔬食材料炒香、柿霜微煎，後加入調味料炒勻加水。
4. 醬汁滾加入肉丁續滾，煮至肉丁熟透，醬汁收乾即可。

起司蔬菜塔

1. 花椰菜燙熟瀝乾備用。
2. 起油鍋將培根丁煎至金黃瀝油留鍋裡撈起備用。
3. 鍋裡餘油 (適量添加沙拉油) 將香菇片、洋蔥、甜椒炒香後加入培根拌炒撈起備用。
4. 鍋裡放入奶油融化，加入適量麵粉炒勻後加入鮮奶油拌勻至濃稠起鍋備用。
5. 蛋塔皮放置烤盤，依序將炒好的食材放進蛋塔皮裡，放上花椰菜，最後加入奶油醬至蛋塔八分滿，鋪上起司絲。
6. 烤箱先行預熱 190 度，放入烤盤烤 20-25 分鐘即可。

梅漬佛手瓜

1. 起一鍋水加入梅子和冰糖、少許鹽煮至冰糖溶化後冷卻備用。
2. 佛手瓜洗淨削皮後切小丁或條狀，加入鹽均勻抓醃待出水後，倒入常溫開水略洗沖掉澀水。
3. 冰糖梅汁醃醬放涼後加入汽水、少許檸檬汁攪勻，佛手瓜放入醃醬浸泡，待 1 個小時後就會稍有入味。(如浸泡放冰箱一天會更入味)

柿餅藥膳排骨盅

1. 依序將食材洗淨處理。
2. 冷水加入排骨和米酒、薑片煮滾數分鐘，將排骨內血水雜質排出，洗淨備用。
3. 電鍋內鍋加入柿餅、排骨，紅棗 (剪開以利香氣釋放)、黃耆、水 (水量需多淹過食材) 後，外鍋加入一杯水上蓋燉煮。
4. 電鍋跳起再加入枸杞悶約 10 分鐘，加入少許鹽調味即可。

產地說明

番路鄉為全國柿子主要產地。柿子含胡蘿蔔素、維生素C、葡萄糖及碘、鈣、磷、鐵等元素。柿餅製成為成熟柿子削去外皮，日曬夜露後製成。食用可健胃整腸、預防老年疾病。柿霜為柿子加工乾燥後糖份滲出，凝結於表皮呈白色粉霜狀，入湯有清熱潤燥化痰之效。

主食



南瓜飯

105 Kcal

——1人份可食重量材料

南瓜 60g
履歷米 60g

產地：南瓜 - 義竹鄉

主菜



香滷雞腿

252 Kcal

——1人份可食重量材料

雞腿 100g 青蔥 10g
薑片 10g 沙拉油 5g
蒜頭 10g

副菜



蝦仁青花菜炒三菇

147 Kcal

——1人份可食重量材料

青花菜 85g 蝦仁 30g
香菇 30g 蒜頭 10g
金針菇 30g 沙拉油 5g
鴻喜菇 30g

產地：蝦仁 - 布袋鎮

青菜



炒青江菜

75 Kcal

——1人份可食重量材料

青江菜 120g 沙拉油 5g
蒜頭 10g

湯



蒜頭蛤蜊雞湯

268 Kcal

——1人份可食重量材料

帶骨雞肉塊 120g 蛤蜊 50g
蒜頭 70g 薑片 10g

產地：蛤蜊 - 布袋鎮

作法

香滷雞腿

1. 將雞腿汆燙備用。
2. 薑片、青蔥、蒜頭以沙拉油爆香。
3. 加入醬油、砂糖、米酒及雞腿，滷至入味即完成。

炒青江菜

1. 青江菜去頭後洗淨切段備用。
2. 蒜頭切碎以沙拉油爆香，加入切好的青江菜，炒熟加鹽巴調味即完成。

蝦仁青花菜炒三菇

1. 蝦仁開背去腸泥備用。
2. 蒜頭切碎以沙拉油爆香。
3. 加入蝦仁、所有菇類炒香。
4. 最後加入青花菜，且加入1個米杯的水悶煮。
5. 青花菜悶煮至微軟後，加入鹽巴調味即完成。

蒜頭蛤蜊雞湯

1. 鍋內煮水後加入蒜頭及薑片。
2. 水滾後加入雞肉塊燉煮。
3. 雞肉煮到八分熟加入蛤蜊，再加入2瓶蓋米酒去腥。
4. 蛤蜊煮至打開，雞肉完全熟透，最後加入鹽巴調味即完成。

主食



白米飯

116 Kcal

——1人份可食重量材料
履歷米 90g

主菜



糖醋虱目魚柳

292 Kcal

——1人份可食重量材料
虱目魚柳 100g 紅甜椒 50g
木耳 30g 黃甜椒 50g
洋蔥 30g 沙拉油 5g(炒)

產地：彩椒 - 新港鄉
木耳 - 中埔鄉

虱目魚柳 - 布袋鎮
洋蔥 - 六腳鄉

副菜



絲瓜蛤蜊

115 Kcal

——1人份可食重量材料
絲瓜 150g 薑 10g
蛤蜊 50g 沙拉油 5g

產地：絲瓜 - 中埔鄉
蛤蜊 - 布袋鎮

青菜



清炒菠菜

77 Kcal

——1人份可食重量材料
菠菜 80g 沙拉油 5g
蒜頭 5g

湯



蘿蔔玉米排骨湯

242 Kcal

——1人份可食重量材料
白蘿蔔 100g 排骨 50g
玉米 100g

產地：白蘿蔔 - 布袋鎮
玉米 - 水上鄉

作法

糖醋虱目魚柳

1. 虱目魚柳裹地瓜粉油炸，炸至表面金黃後撈起瀝油備用。
2. 洋蔥切絲，紅黃椒切條。
3. 洋蔥以沙拉油爆香，加入紅黃椒炒香。
4. 加入水，以番茄醬及鹽巴調味。
5. 勾芡後加入虱目魚柳拌勻即完成。

絲瓜蛤蜊

1. 絲瓜去皮洗淨切片。
2. 薑片以沙拉油爆香。
3. 加入絲瓜、蛤蜊及半個米杯的水悶煮，以鹽巴調味即完成。

清炒菠菜

1. 菠菜去頭，切斷洗淨。
2. 蒜頭切碎後以沙拉油爆香，加入菠菜翻炒，最後加入鹽巴調味即完成。

蘿蔔玉米排骨湯

1. 白蘿蔔滾刀切塊，玉米切段。
2. 排骨先以滾水燙過一次，燙好後以清水洗一下。
3. 鍋中放入玉米、蘿蔔及排骨燉煮，過程中加入鹽巴調味，煮至蘿蔔及玉米入味即完成。

產地說明

布袋鎮新塾地區的虱目魚產量豐富，虱目魚富含蛋白質、多種維生素、礦物質及微量元素，營養價值很高，就像是牛奶般被視為優質營養品，所以又有「牛奶魚(milkfish)」之稱。其中最珍貴的部分就是虱目魚肚，油脂最豐厚也是最軟嫩，不管是乾煎、煮湯或煮粥，都是相當的美味。

主食



白米飯

272 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

產地：白米 - 義竹鄉

主菜



南瓜燒肉

246.2 Kcal

——1人份可食重量材料

豬肉丁 97g	蒜仁 1g
南瓜丁 21g	薑片 1g
小番茄 5g	沙拉油 2g
生香菇片 5g	醬油 1g
乾蝦米 2g	蠔油 1g

產地：南瓜 - 六腳鄉
小番茄 - 鹿草鄉

副菜



番茄炒蛋

126.2 Kcal

——1人份可食重量材料

番茄塊 30g	沙拉油 5g
雞蛋 55g	鹽 1g
香菇片 4g	

產地：番茄 - 民雄鄉
雞蛋 - 義竹鄉

青菜



蒜炒蘿蔓

45 Kcal

——1人份可食重量材料

蘿美莴苣 72g	沙拉油 3g
蒜末 3g	鹽 0.6g

產地：蘿蔓 - 竹崎鄉

湯



藥膳冬瓜魚丸湯

34.4 Kcal

——1人份可食重量材料

冬瓜片 34g	藥膳包 1包
秀珍丸 13g	鹽 0.5g

產地：冬瓜 - 竹崎鄉

作法

南瓜燒肉

1. 起油鍋加入薑片、蒜爆香。
2. 放入豬肉丁、香菇、蝦米炒香，加入些許水，放入南瓜、小番茄煮熟調味即可。

蒜炒蘿蔓

1. 起油鍋放入蒜爆香，加入蘿蔓炒熟調味可。

番茄炒蛋

1. 起油鍋加入香菇、番茄，放入蛋液拌炒，炒熟調味即可。

藥膳冬瓜魚丸湯

1. 鍋中加水煮滾，加入藥膳包、冬瓜、秀珍丸煮熟調味即可。

主食



白米飯

272 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

產地：白米 - 義竹鄉

主菜



薑燜雞

144.9 Kcal

1人份可食重量材料

雞腿丁 97g

馬鈴薯大丁 13g

彩椒片 9g

生香菇片 4g

醬油 1g

蠔油 1g

產地：馬鈴薯 - 太保市
甜椒 - 民雄鄉

副菜



茄汁甜條

96.9 Kcal

——1人份可食重量材料

洋蔥片 38g

小番茄 5g

番茄大丁 26g

沙拉油 5g

甜不辣條 26g

鹽 1g

產地：洋蔥 - 朴子市
番茄 - 民雄鄉
小番茄 - 鹿草鄉

青菜



蒜炒高麗菜

62.3 Kcal

1人份可食重量材料

高麗菜片 72g

沙拉油 5g

蒜末 3g

鹽 0.5g

產地：高麗菜 - 太保市

湯



玉米排骨湯

54.2 Kcal

1人份可食重量材料

玉米段 34g

鹽 0.5g

中排骨 13g

產地：玉米 - 六腳鄉

作法

薑燜雞

1. 起鍋放入雞腿丁炒香，放入些許水。
2. 加入馬鈴薯、彩椒、香菇片，調味煮熟即可。

蒜炒高麗菜

1. 起油鍋放入蒜末爆香，加入高麗菜炒熟調味即可。

茄汁甜條

1. 起油鍋放入洋蔥、番茄翻炒加入甜不辣條、小番茄，煮熟調味即可。

玉米排骨湯

1. 鍋中放水煮滾，放入中排骨、玉米熬煮煮熟調味即可。

產地說明

鹿草鄉在地特色食材分別有具高營養價值低熱量，富含維生素A、E、β胡蘿蔔素的秋葵，也是台灣秋葵主要產地；活水養殖的菱角，外殼紅潤、口感清脆、肉質香甜；以蒲瓜為砧木嫁接，口感沙沙又甘甜的西瓜；以及採用溫室栽培且富含維生素C適合生食的玉女小番茄。

主食



有機白飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

產地：有機白飯 - 太保市

主菜



回鍋肉片

148 Kcal

——1人份可食重量材料

豬肉片 55g 蒜頭 1g
高麗菜 35g 蔥段少許
紅蘿蔔片 5g
沙拉油 8g

副菜



洋芋炒蛋

136 Kcal

——1人份可食重量材料

洗選蛋 25g 沙拉油 7g
洋芋小丁 40g 蒜頭 1g
紅蘿蔔小丁 10g 蔥珠少許

青菜



產銷油菜

53 Kcal

——1人份可食重量材料

產銷油菜 70g 蒜頭 1g
沙拉油 5g

湯



蘿蔔魚丸湯

32 Kcal

——1人份可食重量材料

白蘿蔔大丁 20g 高湯
虱目魚丸 15g 芹菜珠少許

作法

回鍋肉片

1. 蒜頭爆香
2. 將醃好肉片炒香，加入少許辣豆瓣醬，再加入高麗菜、紅蘿蔔片、醬油、糖和鹽翻炒均勻。

產銷油菜

1. 蒜頭爆香。
2. 加入油菜快炒。
3. 炒熟即可。

洋芋炒蛋

1. 蒜頭爆香
2. 先將雞蛋炒熟備用。
3. 馬鈴薯及紅蘿蔔丁拌炒，倒入適量水悶熟。
4. 悶熟後，與蛋一起拌炒調味，即可起鍋。

蘿蔔魚丸湯

1. 將水煮沸
2. 將白蘿蔔滾熟
3. 加入虱目魚丸、芹菜珠及高湯悶煮 5 分鐘即可。

主食



有機白飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

產地：有機白飯 - 太保市

主菜



無骨香雞排

200 Kcal

——1人份可食重量材料

無骨香雞排 70g
沙拉油 8g

副菜



雙色玉米蛋

125 Kcal

——1人份可食重量材料

雙色玉米 30g 蒜仁 1g
洗選蛋 20g 沙拉油 5g
小黃瓜丁 15g

產地：雙色玉米 - 太保市

青菜



有機小松菜

53 Kcal

——1人份可食重量材料

有機小松菜 70g 蒜頭 1g
沙拉油 5g

產地：有機小松菜 - 太保市

湯



蘿蔔排骨湯

32 Kcal

——1人份可食重量材料

白蘿蔔大丁 20g 芹菜珠少許
排骨 10g

作法

無骨香雞排

1. 油熱鍋 放入雞排油炸。
2. 約 8-10 分鐘後。
3. 瀝乾即可。

有機小松菜

1. 蒜頭爆香
2. 加入小松菜快炒。
3. 炒熟即可。

雙色玉米蛋

1. 玉米粒及小黃瓜切丁過水備用。
2. 中溫熱油，放入碎蒜仁爆香，先後放入雙色玉米粒及小黃瓜快炒備用。
3. 鮮蛋略炒，拌入全部食材，炒熟後調味即可。

玉米排骨湯

1. 將水煮沸。
2. 將排骨及白蘿蔔滾熟。
3. 加入芹菜珠悶煮即可。

產地說明

太保市位於臺灣嘉義縣中西部，位屬嘉南平原水源灌溉區域、地勢平坦，海拔 22 公尺。農業種植面積廣闊，也是嘉南平原的物產精華區。大部份居民務農為業，民情溫和勤儉而樸實，以種植水稻為主，部份農田轉作洋香瓜、甜玉米、蕃茄、蔬菜等等；其中洋香瓜、甜玉米、蕃茄堪稱本市特產，特別「極光哈密瓜」享譽國際。

主食



白飯

140 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

主菜



橙香里肌

276.71 Kcal

——1人份可食重量材料

里肌 100g

洋蔥 30g

彩椒 38g

檸檬 30ml

柳橙 25ml

副菜



五彩鮮蔬

199.88 Kcal

——1人份可食重量材料

杏鮑菇 150g

四季豆 30g

玉米筍 30g

豆乾丁 50g

紅蘿蔔 50g

蒜末 10g

產地：東石鄉 - 杏鮑菇

青菜



蒜香菠菜

82.38 Kcal

——1人份可食重量材料

菠菜 150g

蒜末 15g

湯



青木瓜排骨湯

206.25 Kcal

——1人份可食重量材料

青木瓜 60g

香菜 5g

排骨 90g

作法

橙香里肌

1. 里肌用蛋、醬油、太白粉醃漬後煎炸備用。
2. 洋蔥、彩椒切絲；檸檬、柳橙榨汁備用。
3. 炒香洋蔥、彩椒後加入檸檬汁、橙汁、糖拌炒。

五彩鮮蔬

1. 食材加熱川燙。
2. 下油鍋拌炒。
3. 加入調味料。

蒜香菠菜

1. 熱油鍋炒香蒜末。
2. 下菠菜加調味料。
3. 炒熟即可。

青木瓜排骨湯

1. 排骨下水川燙備用。
2. 另起一鍋水，滾後下青木瓜和排骨至熟透後調味。
3. 加入香菜即可。

主食



白飯

140 Kcal

——1人份可食重量材料
白米 80g

主菜



什錦燒肉

328.55 Kcal

——1人份可食重量材料
豬肉片 80g 洋蔥 10g
金針菇 20g 海帶結 30g
紅蘿蔔 10g 蔥少許

副菜



菜脯炒蛋

154.45 Kcal

——1人份可食重量材料
菜脯 25g 青蔥 5g
蛋 40g

青菜



炒青花

87.35 Kcal

——1人份可食重量材料
青花菜 80g 蒜末 15g

湯



冬瓜蛤蜊湯

48.08 Kcal

——1人份可食重量材料
冬瓜 30g 薑絲 8g
蛤蜊 20g

產地：蛤蜊 - 東石鄉

作法

什錦燒肉

1. 洋蔥炒香。
2. 依序加入豬肉片、金針菇及海帶結等食材煨煮調味。
3. 最後蔥段少許點綴。

菜脯炒蛋

1. 菜脯泡水去鹹備用。
2. 菜脯下鍋炒香加入蛋液至熟透即可。

炒青花

1. 熱油鍋炒香蒜末。
2. 下青花菜加調味料。
3. 炒熟即可。

冬瓜蛤蜊湯

1. 清洗蛤蜊，吐沙備用。
2. 水燒開，放入冬瓜，再加入薑絲、蛤蜊，加入少許米酒、香油，即可。

產地說明

東石鄉因受地理環境影響，長期強烈季風及濃厚鹽份侵蝕，作物栽培受限，轉型栽培『有機杏鮑菇』，並積極推動農業轉型，更打造自有品牌「杏福」，達到農業高經濟價值化之目的。牡蠣，又有海中牛奶之稱，是含鋅最多的天然食物之一，東石牡蠣因有外傘頂洲為自然屏障，再加上無工業污染廢水，口味鮮甜肉質Q彈，一直深受消費者喜愛。

義竹鄉 義竹國中

設計人 / 黃鈺婷 營養師

主食



糙米飯

420 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g (4 份)

糙米 40g (2 份)

產地：白米 - 義竹鄉

主菜



筍丁燒肉

190 Kcal

——1人份可食重量材料

肉丁 63g (1.8 份)

竹筍丁 50g (0.5 份)

薑片適量

醬油適量

米酒適量

糖適量

油 2.5g (0.5 份)

產地：竹筍 - 大埔鄉

副菜



玉米蛋沙拉

145 Kcal

——1人份可食重量材料

玉米 45g (0.5 份)

雞蛋 28g (0.5 份)

紅蘿蔔 20g (0.2 份)

小黃瓜 30g (0.3 份)

毛豆仁 10g (0.2 份)

鹽少許

美乃滋 8g (1 份)

黑胡椒粒少許

產地：玉米 - 義竹鄉
雞蛋 - 義竹鄉

青菜



清炒雙花

88 Kcal

——1人份可食重量材料

青花菜 40g (0.4 份)

花椰菜 40g (0.4 份)

蒜末少許

油 7.5g (1.5 份)

鹽適量

產地：青花菜 - 六腳鄉
花椰菜 - 新港鄉

湯



鳳梨銀耳甜湯

57 Kcal

——1人份可食重量材料

銀耳 (復水)

20g (0.2 份)

鳳梨 20g

枸杞少許

紅棗 1 顆

糖 10g

產地：鳳梨 - 民雄鄉

作法

筍丁燒肉

1. 肉丁川燙洗淨備用。
2. 薑片用油爆香，加入肉丁、米酒、醬油、糖煮滾後轉小火再煮約 15 分上色。
3. 加入水、筍丁煮至豬肉軟爛即可。

玉米蛋沙拉

1. 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁加少許鹽拌勻，入蒸鍋蒸熟放涼備用。
2. 雞蛋煮熟，泡冷水冷卻，剝殼切丁備用。
3. 小黃瓜川燙殺菁，放涼備用。
4. 步驟 1. 鋪底，依序放上水煮蛋、小黃瓜。
5. 撒上黑胡椒粒、美乃滋以交叉花紋擠上即可。

清炒雙花

1. 蒜末用油爆香，加入花菜拌炒，加水悶煮至熟透，加鹽調味即可。

鳳梨銀耳甜湯

1. 銀耳泡熱水至少 1 小時。
2. 銀耳洗淨切碎，加水熬煮至出膠。
3. 加入洗淨的枸杞、紅棗、糖熬煮 10 分鐘，再加入切小丁的鳳梨煮滾即可。

主食



糙米飯
420 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g (4份)
糙米 40g (2份)

產地：白米 - 義竹鄉

主菜



古早味糖醋魚丁
210 Kcal

台灣鯛 63g (1.8份)
洋蔥 20g (0.2份)
紅蘿蔔絲 10g (0.1份)
蔥段 2g
薑絲 1g
醬油 10g

1人份可食重量材料

糖適量
烏醋適量
地瓜粉適量
油 7.5g (1.5份)
胡椒粉適量
米酒適量

產地：台灣鯛 - 義竹鄉

副菜



彩椒肉絲
100 Kcal

——1人份可食重量材料

青椒 30g (0.3份) 醬油少許
甜椒 40g (0.4份) 糖少許
肉絲 18g (0.5份) 鹽少許
黑胡椒適量 油 1份
蒜末適量

產地：甜椒 - 新港鄉

青菜



菠菜
48 Kcal

——1人份可食重量材料

菠菜 100g (1份) 鹽少許
蒜末適量 油 0.5份

湯



竹筍排骨湯
23 Kcal

——1人份可食重量材料

竹筍 30g (0.3份) 薑片適量
中排骨 12g (0.2份) 鹽少許

產地：竹筍 - 大埔鄉

作法

古早味糖醋魚丁

1. 鯛魚丁洗去包冰、瀝乾；用醬油、糖、胡椒粉、米酒拌勻醃漬約 20 分。
2. 魚丁裹上薄薄地瓜粉，炸熟並呈金黃色，撈起瀝油備用。
3. 薑絲、蔥白、洋蔥、紅蘿蔔絲爆香後，加入醬油、糖、烏醋及水調成醬汁，加入蔥綠煮滾，備用。
4. 魚丁裝盤，淋上醬汁即可。

菠菜

1. 蒜末以油爆香，加入菠菜悶炒至熟，加鹽調味即可。

彩椒肉絲

1. 肉絲以醬油、糖抓醃入味。
2. 肉絲先炒至 8 分熟盛起備用。
3. 蒜末爆香，加入青椒絲、甜椒絲悶炒至七分熟，加入肉絲、鹽及黑胡椒粒調味，拌炒至熟透即可。

竹筍排骨湯

1. 排骨川燙洗淨。
2. 排骨、竹筍、薑片加水熬煮 1 小時，加鹽調味即可。

產地說明

義竹鄉位於嘉義縣的西南邊，西鄰布袋，東鄰鹿草；因而較靠海的村莊養殖漁業發達，較東邊的村落則以雜糧作物為主要農業型態。養殖漁業中，鱸魚、虱目魚、台灣鯛、鰻魚等都有很高的產量；雜糧作物則以玉米為主；故食譜中選以台灣鯛及玉米作為義竹鄉的代表食材。

主食



糙米飯

187.1 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 50g
糙米 10g
水 80g

主菜



炸虱目魚柳

269.3 Kcal

——1人份可食重量材料

虱目魚柳 85g
地瓜粉 20g
沙拉油(吸油) 5g

副菜



冬瓜什錦

112.4 Kcal

——1人份可食重量材料

冬瓜 50g
紅蘿蔔 10g
黑木耳 10g
角螺豆皮 10g
食鹽 0.6g
醬油膏 5g
沙拉油 3g

青菜



炒蚵白菜

40.6 Kcal

——1人份可食重量材料

蚵白菜 70g
蒜頭 3g
沙拉油 3g
食鹽 0.5g

湯



藥膳玉米菇菇湯

86.9 Kcal

——1人份可食重量材料

玉米段(可食) 35g
凍豆腐 16g
豬肉片 15g
金針菇 10g
秀珍菇 15g
食鹽 1g

產地：玉米 - 六腳鄉

作法

炸虱目魚柳

1. 虱目魚柳解凍後，加入地瓜粉裹粉。
2. 起油鍋油溫約 150 度左右下魚柳，炸至金黃即可。

冬瓜什錦

1. 冬瓜切厚片，紅蘿蔔切片，木耳切絲備用。
2. 鍋中加入食用油將紅蘿蔔炒軟。
3. 加入少量清水後，再把冬瓜、木耳、豆皮一起加入鍋中煨煮 10 分鐘。
4. 起鍋前加入醬油膏及鹽巴調味即可。

炒蚵白菜

1. 蚵白菜洗淨切段，蒜頭切末備用。
2. 鍋中加入食用油爆香蒜末，再加入蚵白菜，可加入適量清水煨煮。
3. 蔬菜煮軟後加入食鹽調味即可。

藥膳玉米菇菇湯

1. 菇類、玉米切段後清洗備用。
2. 鍋中加入水燒開後，加入所有食材及藥材。
3. 小火悶煮 20 分鐘後，加入鹽調味即可起鍋。

主食



芝麻飯

216.9 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 60g
水 80g
芝麻 1g

主菜



塔香南瓜燒肉

142.7 Kcal

——1人份可食重量材料

豬里肌肉丁 80g 醬油 10g
南瓜丁 12g 砂糖 5g
杏鮑菇丁 12g 食鹽 0.3g
九層塔 2g

產地：南瓜 - 六腳鄉

副菜



番茄豆腐煲

93.3 Kcal

——1人份可食重量材料

番茄 20g 蔥花 1g
板豆腐 50g 沙拉油 5g
豬絞肉 10g 砂糖 5g
木耳 2g 醬油膏 3g

產地：番茄 - 六腳鄉

青菜



蒜香小白菜

55.1 Kcal

——1人份可食重量材料

小白菜 70g 沙拉油 5g
紅蘿蔔絲 5g 食鹽 0.5g
蒜末 3g

湯



紫菜蛋花湯

56.1 Kcal

——1人份可食重量材料

雞蛋液 30g 食鹽 0.7g
紫菜 0.5g 香油 1g
蔥花 1g

作法

塔香南瓜燒肉

1. 豬肉先用熱水燙過去除血水。
2. 鍋中加入醬油及砂糖及少許清水後，加入燙過的肉丁及杏鮑菇。
3. 小火慢燉 20 分鐘後，加入南瓜丁再煮 10 分鐘。
4. 起鍋前加入九層塔葉拌炒一下即可。

蒜香小白菜

1. 鍋中加入沙拉油及蒜頭爆香。
2. 加入小白菜和紅蘿蔔絲拌炒一下，再加入適量清水燉煮。
3. 完全炒軟後，即可起鍋。

番茄豆腐煲

1. 番茄及豆腐切丁、木耳切絲、青蔥切珠備用。
2. 鍋中加入絞肉乾煸出油後，加入番茄煨煮。
3. 番茄煮軟後，加入豆腐、木耳絲及調味料煨煮 15 分鐘。
4. 起鍋前加入蔥花拌勻後即可。

紫菜蛋花湯

1. 雞蛋打散成蛋液備用。
2. 燒一鍋開水，水滾後加入蛋液製成蛋花。
3. 再加入乾紫菜攪拌均勻。
4. 起鍋前加入鹽巴、蔥花再點一點香油即可。

產地說明

六腳鄉農特產豐富，以花生名氣最大，花生又名長壽果，所含不飽和脂肪比例高，適量吃有助心血管健康；蘆筍也是六腳鄉的特產之一，之所以蘆筍價格不俗，原因之一是採收需大量人力，趁天未亮時即開始收割。另一特產是番茄，在六腳鄉可見大大小小溫室即是種植番茄，又以玉女番茄為主要種植品種，因甜又多汁、外型小巧而出名。

主食



白飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米
80g

主菜



南瓜燒肉

184 Kcal

——1人份可食重量材料

肉丁 65g 沙拉油 3g
南瓜中丁 18g 醬油 5g
小豆輪 1.6g 鹽 2g
薑片 0.1g

副菜



筍醬鮮筍丁

72 Kcal

——1人份可食重量材料

鮮筍小丁 35g 豆瓣醬 2g
馬鈴薯小丁 25g 番茄醬 4g
紅蘿蔔小丁 10g 鹽 1g
絞肉 8g 沙拉油 3g

青菜



蒜香絲瓜

65 Kcal

——1人份可食重量材料

絲瓜片 75g 蒜末 1.2g
金針菇 5g 沙拉油 5g
紅蘿蔔片 5g 鹽 2g

湯



綠豆地瓜湯

124 Kcal

——1人份可食重量材料

綠豆 20g 二砂糖 5g
地瓜小丁 40g 衛生冰塊 5g

產地：綠豆 - 朴子市

作法

南瓜燒肉

油熱鍋後，薑片爆香再放入肉丁、小豆輪及醬油、鹽巴再加水至蓋過食材，蓋上鍋蓋燜煮至熟透，再加入南瓜煮滾煮熟即可。

筍醬鮮筍丁

1. 鮮筍小丁加流水加熱，讓水流出，至去除鮮筍苦味即可，鮮筍丁撈起備用。
2. 油熱鍋後加入絞肉拌炒至熟透，再加入1項鮮筍丁及馬鈴薯小丁、紅蘿蔔小丁及調味料豆瓣醬、番茄醬、鹽巴拌炒後加些水，煮滾煮熟透即可。

蒜香絲瓜

油鍋熱鍋加蒜末爆香，再加入紅蘿蔔片拌炒後，再加入絲瓜片、鹽拌炒至絲瓜熟透，加入金針菇拌炒至水滾即可。

綠豆地瓜湯

鍋中綠豆加水煮滾至綠豆熟透，再加入地瓜小丁及二砂糖，煮滾起鍋後，加入冰塊即可。

主食



白飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

主菜



燜花生香菇肉丁

212 Kcal

——1人份可食重量材料

肉丁 75g

生花生 7g

生香菇 5g

薑片 0.5g

蔥段 0.2g

沙拉油 3g

醬油 5g

二砂糖 1g

產地：花生 - 朴子市、六腳鄉

副菜



洋蔥炒三絲

87 Kcal

——1人份可食重量材料

豆干片 30g

洋蔥絲 25g

肉絲 10g

紅蘿蔔絲 10g

蒜末 1g

沙拉油 3g

醬油 3g

鹽 1g

青菜



蒜香蚵白菜

45 Kcal

——1人份可食重量材料

蚵白菜 75g

蒜末 1g

鹽 2g

沙拉油 3g

湯



玉米段排骨湯

16 Kcal

——1人份可食重量材料

玉米段 40g

排骨 10g

芹菜珠 1g

鹽 1g

作法

燜花生香菇肉丁

1. 生花生加水用電鍋蒸熟備用。
2. 沙拉油熱鍋放入薑片爆香，加入肉丁拌炒，加水、醬油、二砂糖、香菇燜煮至熟透，最後加入 1. 及蔥段攪拌再燜煮 5 分鐘，熄火。

洋蔥炒三絲

沙拉油爆香蒜末後，加入肉絲拌炒，再加入紅蘿蔔絲、豆干片、醬油、鹽後，拌炒至熟透即可。

蒜香蚵白菜

沙拉油爆香蒜末後，加入蚵白菜、鹽、少許水拌炒至熟透即可。

玉米段排骨湯

鍋內加一碗水，放入排骨燜煮 7 分鐘後，加入玉米段、鹽繼續燜煮至熟透，再加入芹菜珠後水滾關火即可。

產地說明

朴子市是台灣雜糧主要產區，種植紅豆、綠豆、黑豆、黃豆、紅薏仁及胡麻等，有「雜糧故鄉」之稱。紅豆主要用途以甜食為主，如豆餡、豆沙、蜜紅豆、紅豆湯、紅豆罐頭、羊羹、甘納豆及紅豆冰等多樣化食品。

綠豆營養豐富，其可製成多種糕點、粉絲、綠豆沙、綠豆粉等且可釀製綠豆燒酒。

主食



紅藜飯

200 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 100g
紅藜 10g

主菜



清蒸鮮鱸

160.4 Kcal

——1人份可食重量材料

鱸魚 100g 醬油 5g
薑片 7g 米酒 5g
破布子 10g

副菜



筍仔麵

147.7 Kcal

——1人份可食重量材料

竹筍 200g 沙拉油 10g
大蒜 5g 鹽 0.5g
辣椒 3g

產地：竹筍 - 竹崎鄉

青菜



蒜香慇吉葉

110.6 Kcal

——1人份可食重量材料

甘藷葉 200g 沙拉油 6g
大蒜 5g 鹽 0.5g

湯



打貓鳳梨苦瓜雞

185.3 Kcal

——1人份可食重量材料

新鮮鳳梨 100g 蔭鳳梨 30g
苦瓜 50g 米酒 5g
雞翅 40g 鹽 0.7g
薑 10g

產地：新鮮鳳梨 - 民雄鄉

作法

清蒸鮮鱸

1. 將鱸魚擺入盤中。
2. 破布子、醬油與米酒混合拌勻。
3. 將步驟 2 混合拌勻後的調味料淋在鱸魚上。
4. 鋪上薑片。
5. 外鍋倒一杯水後放入電鍋蒸熟即可。

筍仔麵

1. 鍋中倒入沙拉油。
2. 加入大蒜與辣椒爆香。
3. 倒入竹筍一起拌炒。
4. 加入鹽巴調味、拌炒後起鍋。

蒜香慇吉葉

1. 備一鍋水煮滾。
2. 放入甘藷葉川燙 10 秒後撈起瀝乾。
3. 在另一鍋中倒入沙拉油。
4. 放入大蒜爆香。
5. 加入川燙過的甘藷葉一起拌炒後起鍋。

打貓鳳梨苦瓜雞

1. 備一鍋水加入所有食材與蔭鳳梨和米酒。
2. 開水煮滾後以小火燜煮 20 分鐘。
3. 加入鹽巴調味即可。

主食



糙米飯

233 Kcal

——1人份可食重量材料

糙米 70g
白米 70g

主菜



清蒸魚丁

173.1 Kcal

——1人份可食重量材料

水鯊魚丁 100g 鳳梨 10g
洋蔥 10g 青蔥 1g
木耳 5g 醬油 8g
紅蘿蔔 5g 米酒 5g

產地：新鮮鳳梨 - 民雄鄉

副菜



蒲瓜鮮炒

177.2 Kcal

——1人份可食重量材料

蒲瓜 70g 蝦皮 0.8g
紅蘿蔔 10g 沙拉油 5g
豬肉 30g 鹽 0.5g

產地：蒲瓜 - 溪口鄉

青菜



菇香油菜

120.6 Kcal

——1人份可食重量材料

油菜 100g 沙拉油 6g
鴻喜菇 10g 鹽 0.5g
薑 3g

湯



薑絲冬瓜蛤蜊湯

100.5 Kcal

——1人份可食重量材料

冬瓜 80g 鹽 0.7g
文蛤 60g 香油 3g
薑絲 5g

作法

清蒸魚丁

1. 將水鯊魚擺入盤中。
2. 鳳梨、醬油與米酒混合拌勻。
3. 洋蔥、木耳、紅蘿蔔切絲、蔥切段。
4. 將步驟3的食材鋪在魚上。
5. 將步驟2混合拌勻後的調味料淋在魚上。
6. 外鍋倒一杯水後放入電鍋蒸熟即可。

蒲瓜鮮炒

1. 蒲瓜、紅蘿蔔、豬肉切絲備用。
2. 炒鍋中倒入沙拉油將蝦皮爆香。
3. 依序加入豬肉絲、紅蘿蔔絲、蒲瓜絲拌炒。
4. 倒入少許水後蓋上鍋蓋燜煮2分鐘。
5. 起鍋前加入鹽巴調味即可。

菇香油菜

1. 油菜切段備用。
2. 薑切絲備用。
3. 炒鍋中加入沙拉油與薑爆香。
4. 加入油菜、鴻喜菇拌炒。
5. 起鍋前加入鹽巴調味即可。

薑絲冬瓜蛤蜊湯

1. 文蛤洗淨吐沙備用。
2. 備一鍋水將冬瓜煮熟後加入文蛤煮開。
3. 加入薑絲、香油與鹽巴即可。

產地說明

民雄鄉氣候晴朗溫暖，土質為微酸性，恰好是種植鳳梨的最佳環境，種植面積近700公頃，結合先天優勢與專業農業技術，此地種植的鳳梨肉質多汁，帶點微酸，且品種繁多，包含台農17號金鑽鳳梨、芒果鳳梨、玉蘭花鳳梨、西瓜鳳梨和牛奶鳳梨等。無論是生食或入菜都很適合。

主食



地瓜飯

385 Kcal

——1人份可食重量材料

地瓜丁 44g
白米 94g
水 (與白米 1:1)

主菜



鳳梨滷豬腳

205.5 Kcal

——1人份可食重量材料

豬腳 91g	沙拉油 5g
金鑽鳳梨 110g	醬油適量
薑片 4g	米酒少許
青蔥 4g	冰糖少許
蒜仁 4g	二砂糖少許

產地：金鑽鳳梨 - 民雄鄉

副菜



四季豆炒肉絲

120 Kcal

——1人份可食重量材料

四季豆 55g	蒜仁 5g
杏鮑菇 20g	沙拉油 5g
豬後腿肉 35g	鹽巴適量

青菜



蒜炒菠菜

66.3 Kcal

——1人份可食重量材料

菠菜 80g	沙拉油 5g
蒜仁 5g	適量鹽巴

湯



蕃茄蛋花湯

107.8 Kcal

——1人份可食重量材料

蕃茄 20g	沙拉油 3g
雞蛋 55g	鹽巴少許
青蔥 3g	二砂糖少許

作法

鳳梨滷豬腳

1. 豬腳川燙備用，鳳梨去皮切塊，蔥切段，蒜頭切末，薑切片。
2. 起油鍋，蒜頭跟薑片爆香，二砂糖炒至糖化，加入豬腳、醬油炒至上色後加入水、冰糖、米酒。
3. 加入半份鳳梨，電鍋悶煮 40 分鐘，剩餘的鳳梨放入再悶煮半小時，完成。

四季豆炒肉絲

1. 四季豆切段，杏鮑菇切條，豬肉切條，蒜頭切末。
2. 起油鍋，蒜頭爆香，豬肉翻炒後加入四季豆及杏鮑菇乾炒。
3. 炒至食材皆熟，鹽巴調味，起鍋完成。

蒜炒菠菜

1. 菠菜去根洗淨後切段，蒜頭切末。
2. 起油鍋，蒜頭爆香後加入菠菜段，菠菜炒至清脆加入適量水後，鹽巴調味

蕃茄蛋花湯

1. 雞蛋打散備用，蕃茄洗淨切塊，青蔥切蔥株。
2. 起油鍋，加入蕃茄、二砂糖、少許蔥乾炒，加入適量的水。
3. 倒入蛋液煮至成形，放入鹽巴調味，撒上蔥，起鍋完成。

主食



小米飯

336 Kcal

——1人份可食重量材料

小米 6g
白米 90g
水 (與米 1:1)

主菜



京都排骨

283 Kcal

1人份可食重量材料

豬小排 84g 米酒少許
馬鈴薯 10g 冰糖少許
白芝麻 2g 二砂糖少許
沙拉油 15g 鹽巴適量
醬油適量

副菜



桔醬炒雞柳

136.9 Kcal

1人份可食重量材料

金桔果茶醬 55g 醬油適量
雞柳 55g 米酒少許
彩椒 80g 二砂糖少許
青蔥 5g 鹽巴適量
沙拉油 5g

產地：金桔果茶醬
- 民雄鄉

青菜



紅蘿蔔炒高麗菜

60 Kcal

1人份可食重量材料

高麗菜 30g 沙拉油 5g
紅蘿蔔 2g 二砂糖少許
蒜仁 1g

湯



味噌豆腐湯

86.25 Kcal

1人份可食重量材料

板豆腐 40g 柴魚適量
洋蔥 10g 味噌適量
青蔥 5g 鹽巴適量
沙拉油 5g

作法

京都排骨

1. 馬鈴薯滾刀切塊，豬小排、備用。
2. 起油鍋，豬小排煎炸，加入二砂糖炒至糖化，放入馬鈴薯煎炸。
3. 加適量的水、米酒，蓋鍋悶煮。
4. 加入醬油、鹽、冰糖，煮至馬鈴薯、排骨入味，起鍋。
5. 撒上白芝麻，完成。

桔醬炒雞柳

1. 雞柳切條醃製備用，彩椒切中丁，青蔥切段。
2. 起油鍋，蔥爆香，二砂糖炒至糖化，雞肉炒至焦香後放入金桔醬。
3. 加入彩椒適量的、水、米酒、鹽、醬油炒至彩椒入味。
4. 放入蔥段，起鍋完成。

紅蘿蔔炒高麗菜

1. 高麗菜洗淨後切段，紅蘿蔔削皮、切絲，蒜頭切末。
2. 起油鍋，蒜頭爆香後加砂糖炒至糖化，加入紅蘿蔔炒至胡蘿蔔素釋出。
3. 加入高麗菜炒至清脆加入適量水後悶煮，鹽巴調味，起鍋完成。

味噌豆腐湯

1. 柴魚備用，味噌加熱水備用，豆腐切塊，洋蔥切絲，青蔥切蔥株。
2. 準備一鍋水，水煮滾後放入柴魚。
3. 另起油鍋，加入洋蔥乾炒備用。
4. 第2步驟的水滾後放入洋蔥、味噌、豆腐，煮至豆腐入味後加鹽巴調味，撒上蔥，起鍋完成。

產地說明

民雄一帶山坡地土壤及氣溫皆適合種金鑽鳳梨，又稱「台農 17 號」，其產量好、酸甜度比例均衡，好吃的金鑽鳳梨為小顆的莫屬，其肉質細又甜。除了鳳梨，金桔果茶醬也深受喜愛，除了泡茶以外也可以入菜唷，不僅能品嘗到酸甜感還有濃郁的果香，好吃又營養。

主食



五穀飯

80 Kcal

——1人份可食重量材料

五穀米 20g
白米 60g

主菜



鳳梨糖醋雞丁

142 Kcal

——1人份可食重量材料

雞腿丁 80g 蒜末 1g
紅椒片 8g 沙拉油 5g
鳳梨片 10g 番茄醬、
小黃瓜片 3g 醬油酌量
洋蔥片 3g

產地：鳳梨 - 民雄鄉

副菜



鮮奶蒸蛋

106 Kcal

——1人份可食重量材料

洗選蛋 1 顆 白開水 50ml
鮮奶 50ml

青菜



炒油菜

40.3 Kcal

——1人份可食重量材料

油菜段 70g 沙拉油 2.5g
薑絲 1.2g

湯



香菇瓜仔雞湯

24.5 Kcal

——1人份可食重量材料

雞腿丁 15g 花瓜 9g
鮮香菇小朵 5g 薑片 1.5g

作法

鳳梨糖醋雞丁

1. 雞腿丁加入米酒、醬油醃製後備用。
2. 紅椒、鳳梨、小黃瓜、洋蔥切片備用。
3. 起油鍋，放入雞腿丁炒熟後，放入紅椒片、鳳梨片、小黃瓜片、洋蔥片拌炒，加入番茄醬及醬油調味即可。

鮮奶蒸蛋

1. 雞蛋、鮮奶、水放入碗中打勻，加入少許鹽巴調味。
2. 放入電鍋，蒸 20-30 分鐘即可。

炒油菜

1. 起油鍋，薑絲入油鍋爆香，油菜段入鍋炒熟，加鹽巴調味即可。

香菇瓜仔雞湯

1. 雞腿丁川燙備用。
2. 薑片炒香，下鮮香菇片一起炒，加入燙熟的雞腿丁一起炒，再倒入白開水煮到滾。
3. 最後倒入米酒、少量鹽巴、花瓜片調味煮熟即可。

主食



白米飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 80g

主菜



塔香番茄雞丁

139 Kcal

——1人份可食重量材料

雞腿丁 80g

蒜仁 1.2g

洋蔥大丁 10g

九層塔 1g

彩椒片 7g

無鹽奶油 0.5g

小番茄 5g

產地：小番茄 - 民雄鄉

副菜



蜜汁豆干

190 Kcal

——1人份可食重量材料

豆干 80g

冰糖 10g

青菜



炒空心菜

40.3 Kcal

——1人份可食重量材料

空心菜段 70g

沙拉油 2.5g

蒜末 1.2g

湯



冬瓜排骨湯

27.8 Kcal

——1人份可食重量材料

冬瓜片 35g

薑絲 0.6g

中排骨 12g

作法

塔香番茄雞丁

1. 雞腿丁川燙備用。起油鍋（無鹽奶油），蒜頭爆香，加入川燙好的雞腿丁拌炒。
2. 加入彩椒片、小番茄拌炒
3. 加入鹽巴、醬油、蠔油調味煮熟即可。

炒空心菜

1. 起油鍋，蒜末入油鍋爆香，空心菜段入鍋炒熟，加鹽巴調味即可。

蜜汁豆干

1. 豆干川燙備用。
2. 起油鍋，加入冰糖、醬油、生辣椒、二砂，一起爆香。（煮醬汁）
3. 豆干下鍋燜煮，醬汁收乾後，撒上白熟芝麻即可起鍋。

冬瓜排骨湯

1. 冬瓜去皮切塊。
2. 排骨川燙備用。
3. 起鍋煮水滾，放入中排骨、冬瓜片、薑絲一起煮熟，最後加鹽調味即可。

產地說明

民雄鄉內有二種地形：左邊是平原、右邊是山坡。多樣的地形條件，為民雄的農業發展帶來了更多的選擇和發展潛力。在平原有稻米、雜糧、甘蔗和蓮藕，在丘陵則是鳳梨、金桔和竹筍等。其中鳳梨在農會的輔導下，如今已研發出十幾種品種，每年三月到十月輪番上陣，一舉打響了民雄鳳梨的名號。

主食



玉米飯

288.4 Kcal

——1人份可食重量材料

玉米粒 10g
履歷米 80g

產地：玉米 - 水上鄉

主菜



照燒雞腿櫛瓜

162 Kcal

——1人份可食重量材料

櫛瓜 100g
去骨雞腿 100g
鹽少許、米酒 1 大匙
胡椒粉少許
蒜泥少許

產地：櫛瓜 - 水上鄉

副菜



番茄炒蛋

82.5 Kcal

——1人份可食重量材料

牛番茄 30g
雞蛋 60g
蔥末 1g

產地：番茄 - 水上鄉

青菜



鮮炒絲瓜

31.25 Kcal

——1人份可食重量材料

絲瓜 120g
紅蘿蔔 5g
蒜末 1g

產地：絲瓜 - 水上鄉

湯



木耳蓮子湯

49 Kcal

——1人份可食重量材料

白木耳 10g
蓮子 20g
冰糖 10g

產地：蓮子 - 水上鄉

作法

照燒雞腿櫛瓜

1. 櫛瓜、雞腿切塊備用。
2. 鍋內不放油，去骨雞腿皮朝下入鍋煎熟。
3. 加入蒜末炒香。
4. 加入櫛瓜後加一點水悶煮，最後調味盛起。

番茄炒蛋

1. 蕃茄切塊，青蔥切成末。
2. 雞蛋打勻成蛋汁。
3. 熱油鍋，油量不要太少，中火充分熱鍋，倒入蛋汁，等待雞蛋熟成間慢慢攪拌，大致都凝固了就可以起鍋備用。
4. 鍋中加一點油，熱鍋，接著加入蕃茄拌炒後加入清水，炒至滲出蕃茄汁水後，再加入蕃茄醬調味。
5. 炒至蕃茄軟爛後，加入一開始炒好的蛋，將所有食材混合均勻，起鍋裝盤。

鮮炒絲瓜

1. 絲瓜去皮切小塊、紅蘿蔔切絲備用。
2. 起鍋熱油將蒜末炒香，加入紅蘿蔔絲略拌炒，再加入絲瓜、拌勻蓋上鍋蓋。
3. 絲瓜燒至軟透後加入少許鹽拌勻即可。

木耳蓮子湯

1. 新鮮白木耳免泡水，沖洗後手撕適口大小即可。
2. 水中放入蓮子熬煮至滾。
3. 水滾之後，加入新鮮白木耳小火熬 30 分鐘
4. 熄火前依個人喜好甜度，加入適量冰糖攪拌均勻後即完成！

主食



蓮子飯

287 Kcal

——1人份可食重量材料

蓮子 5g
履歷米 80g

產地：蓮子 - 水上鄉

主菜



香煎虱目魚

250 Kcal

——1人份可食重量材料

無刺虱目魚 75g
沙拉油 5g

產地：虱目魚 - 東石鄉

副菜



番茄玉米肉燥

110 Kcal

——1人份可食重量材料

番茄 30g 蒜末 1g
玉米 15g 洋蔥 15g
絞肉 20g 沙拉油 5g

產地：番茄 - 水上鄉
玉米 - 水上鄉

青菜



針菇絲瓜

77 Kcal

——1人份可食重量材料

絲瓜 120g 紅蘿蔔絲 5g
金針菇 10g 沙拉油 5g
薑絲 1g

產地：絲瓜 - 水上鄉

湯



玉米排骨湯

88 Kcal

——1人份可食重量材料

玉米 40g 紅蘿蔔 35g
排骨 15g 香菜 0.1g
白蘿蔔 35g

產地：玉米 - 水上鄉

作法

香煎虱目魚

1. 無刺虱目魚洗淨後以紙巾吸乾水分。
2. 均勻撒上鹽和胡椒粉調味。
3. 轉中小火煎 3 分鐘，翻面續煎 3~5 分，待魚肉全熟即可起鍋。

番茄玉米肉燥

1. 番茄切丁、洋蔥切丁備用。
2. 洋蔥先炒軟備用。
3. 爆香蒜末與絞肉。
4. 加入洋蔥丁、番茄丁拌炒出香味。
5. 加入少許水煨，再加入素蠔油與番茄醬再繼續拌煮。
6. 煮至水分收乾變濃稠，即可起鍋。

針菇絲瓜

1. 薑切絲，絲瓜去皮切大塊，金針菇根部切掉後切成小段備用。
2. 鍋裡熱油後，將薑絲爆香，放入紅蘿蔔絲絲與金針菇，
3. 將絲瓜放入翻炒至熟，起鍋前加點鹽巴即可。

玉米排骨湯

1. 先將排骨汆燙備用。
2. 備一鍋冷水，將玉米、紅白蘿蔔與排骨下鍋燉煮 30 分鐘。
3. 最後加入調味料及少許香菜調味。

產地說明

水上鄉位於台灣西南部，享有得天獨厚的地理和氣候，孕育出豐富多樣的在地食材。番茄酸甜可口，蓮子更是當地寶藏，可烹煮成甜湯或料理中使用。這些食材不僅帶來經濟收益，也展現農民智慧和勤勞，豐富人們餐桌，滿足口腹之慾。

主食



香菇栗子炊飯

255 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 70g 肉絲 15g
乾香菇 1g 玉米粒 10g
黃金板栗 20g

產地：黃金板栗 - 中埔鄉

主菜



苦茶油雞

310 Kcal

——1人份可食重量材料

肉雞 80g
老薑片 1g
苦茶油 10g

產地：苦茶油 - 梅山鄉

副菜



高麗菜蛋燒

210 Kcal

——1人份可食重量材料

高麗菜 30g 柴魚片 1g
雞蛋 40g 沙拉醬 3g
冷凍玉米粒 15g 油 5g

青菜



青江菜炒玉米粒

65 Kcal

——1人份可食重量材料

青江菜 70g 鹽 0.5g
玉米粒 3g 油 5g
蒜末 1g

湯



青木瓜排骨湯

70 Kcal

——1人份可食重量材料

青木瓜 30g 粉薑 1g
胡蘿蔔 10g 枸杞 1g
排骨 5g 油 5g

產地：木瓜 - 中埔鄉

作法

苦茶油雞

1. 老薑片切片、雞腿丁川燙備用。
2. 苦茶油與薑片同時入鍋，用小火煸老薑片，並加入雞腿丁。
3. 起鍋前，加入適量鹽巴翻炒均勻，即完成。

高麗菜蛋燒

1. 高麗菜洗淨切絲，熱油鍋，高麗菜炒熟至軟化。
2. 熱油鍋，加入雞蛋、冷凍玉米粒，炒熟備用。
3. 將步驟(1)及步驟(2)混入攪拌均勻後起鍋，放入菜盆中冷卻。
4. 鋪上柴魚片、沙拉醬即可。

青江菜炒玉米粒

1. 青江菜洗淨並切段備用。
2. 倒入沙拉油後，蒜末爆香，玉米粒丟入鍋中。
3. 連同青江菜一同拌炒，起鍋前放入鹽巴即可。

青木瓜排骨湯

1. 青木瓜切塊、排骨川燙。
2. 薑切片、胡蘿蔔洗淨備用。
3. 將排骨、青木瓜、薑片及枸杞放入鍋中燉煮。
4. 起鍋前加入鹽調味即可。

主食



小米飯

250 Kcal

——1人份可食重量材料

小米 10g
白米 70g

主菜



蕃茄燉肉

240 Kcal

——1人份可食重量材料

豬後腿肉 85g 青蔥 1g
蕃茄 20g 油 5g
洋蔥 10g

副菜



醋溜雲耳

40 Kcal

——1人份可食重量材料

木耳 35g 大蒜 1g
砂糖 8g 青蔥 1g
薑絲 1g 紅辣椒 1g

產地：木耳 - 中埔鄉

青菜



豆皮炒油菜

65 Kcal

——1人份可食重量材料

油菜 70g 油 5g
豆腐皮 5g 鹽適量
蒜末 1g

湯



桑椹鳳梨椰果汁

135 Kcal

——1人份可食重量材料

桑葚原汁 20c.c 椰果 8g
鳳梨 20g 二砂糖 15g

產地：桑葚 - 義竹鄉

作法

蕃茄燉肉

1. 蕃茄切丁、洋蔥切片、豬肉切丁備用。
2. 熱油鍋，加入豬肉丁，放入蕃茄拌炒至蕃茄出水。
3. 放入洋蔥繼續燉煮。
4. 起鍋前，撒上青蔥即可。

醋溜雲耳

1. 洗淨川燙木耳放涼備用。
2. 蒜頭切末、薑切成絲、辣椒切末，青蔥切株。
3. 醬汁調好在放入蒜、薑、辣椒調勻即可。

豆皮炒油菜

1. 油菜洗淨並切段備用。
2. 倒入沙拉油後，蒜末爆香，豆腐皮丟入鍋中。
3. 連同油菜一同拌炒，起鍋前放入鹽巴即可。

桑椹鳳梨椰果汁

1. 鳳梨切丁狀，以二砂糖熬煮鳳梨丁。
2. 軟化後加入桑葚原汁拌煮。
3. 起鍋前加入椰果即可。

產地說明

中埔鄉以生產栗子、黑木耳、木瓜、絲瓜產量列為全縣第一名，生產的栗子，果仁大又飽滿，有「黃金板栗」之稱，海拔 100-400 公尺，濕度適合黑木耳栽培，產量占全國 7 成以上，有「黑木耳的故鄉」之稱。土壤肥沃及氣候適宜，適合木瓜及絲瓜生長，為目前最大宗的農產品。

主食


黑豆飯
 249 Kcal

——1人份可食重量材料

 黑豆 5g
 白米 70g

產地：黑豆 - 新港鄉

主菜


咖哩雞丁
 201 Kcal

——1人份可食重量材料

雞腿丁 100g	青蔥 1.5g
馬鈴薯 14g	調味品：
洋蔥 22g	鹽 0.5g
紅蘿蔔 6g	沙拉油 5g
咖哩 5g	

副菜


風味蔬菜總匯
 45 Kcal

——1人份可食重量材料

扁蒲 70g	青蔥珠 1g
彩椒 7g	蒜 1g
玉米筍 7g	調味品：
杏鮑菇 4g	鹽 0.5g
紅蘿蔔 4g	沙拉油 2.5g

產地：彩椒 - 新港鄉

青菜


炒高麗菜
 63 Kcal

——1人份可食重量材料

高麗菜片 70g	調味品：
木耳絲 1.5g	鹽 0.3g
紅蘿蔔絲 1.5g	沙拉油 5g
蒜末 1.5g	

產地：黑木耳 - 中埔鄉

湯


鮮菇湯
 68 Kcal

——1人份可食重量材料

鴻喜菇 5g	薑片 1g
金針菇 20g	調味品：
山藥 20g	鹽 0.5g
枸杞 0.5g	沙拉油 5g
紅棗 5g	

作法

咖哩雞丁

1. 將所有食材洗淨，馬鈴薯、紅蘿蔔去皮切中丁。洋蔥切中丁，青蔥切蔥末。咖哩加水攪拌均勻。
2. 先將雞腿丁川燙撈起備用。
3. 熱鍋倒入沙拉油，青蔥珠爆香，再加入馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥，待熟透加入雞腿丁煮熟，淋上咖哩。
4. 加入鹽調味，撒上少許青蔥珠裝盤。起鍋上菜喔！

風味蔬菜總匯

1. 先將所有食材洗淨，將扁蒲及紅蘿蔔去皮切片，彩椒去籽、玉米筍及杏鮑菇切片，蒜切末。
2. 倒入沙拉油，蔥珠、蒜末下鍋爆香，加少許水煮滾後，將扁蒲片、彩椒片，玉米筍片、杏鮑菇片、紅蘿蔔片倒入鍋中待食材熟透時。
3. 再加入鹽調味，撈起將水瀝乾裝盤。

炒高麗菜

1. 先將所有食材洗淨，高麗菜切片、木耳及紅蘿蔔切絲，蒜切末。
2. 倒入沙拉油將蒜末爆香，加入少許水，倒入高麗菜片、木耳絲、紅蘿蔔絲，翻炒至熟透後加入鹽調味裝盤。

鮮菇湯

1. 先將所有食材洗淨，山藥切中丁。
2. 山藥、紅棗先煮。
3. 水滾後加入鴻喜菇、金針菇、山藥、枸杞、紅棗及薑片，待食材熟透加入鹽調味，起鍋裝入湯碗。

主食



小米飯

255 Kcal

——1人份可食重量材料

小米 5g
白米 70g

主菜



彩椒鯛魚

171 Kcal

——1人份可食重量材料

鯛魚 70g
洋蔥 20g
紅椒 5g
黃椒 5g
薑 1g

蒜 1g
青蔥 1g
調味品：
糖、醬油 10g
白醋、沙拉油 5g

產地：彩椒 - 新港鄉

副菜



什錦炒蛋

124 Kcal

——1人份可食重量材料

洗選蛋 55g
紅蘿蔔 10g
鮮香菇 15g
青蔥 1g
調味品：
鹽 1g
沙拉油 5g

青菜



炒青江菜

42 Kcal

——1人份可食重量材料

青江菜 80g
蒜 1g
調味品：
鹽 1g
沙拉油 2.5g

湯



蕃茄蔬菜湯

54 Kcal

——1人份可食重量材料

馬鈴薯 14g
洋蔥 18g
蕃茄 25g
紅蘿蔔 5g
雞肉 5g
調味品：
鹽 2.5g
沙拉油 2.5g

產地：蕃茄 - 新港鄉

作法

彩椒鯛魚

1. 將所有食材洗淨，紅椒、黃椒去籽切片。洋蔥切片，薑去皮切絲，蒜切末。
2. 熱鍋倒入沙拉油，先將薑絲、蒜末爆香。鯛魚片放至蒸盤及所有食材平均鋪放，並淋上所有調味料，放入蒸櫃。

炒青江菜

1. 先將所有食材洗淨，青江菜切段，蒜切末。
2. 倒入沙拉油，蒜末下鍋爆香，加少許水煮滾後，青江菜倒入鍋中待食材熟透。
3. 再加入鹽調味，撈起將水瀝乾裝盤。

什錦炒蛋

1. 蛋打成蛋液，紅蘿蔔、香菇洗淨切成小丁，青蔥切段。
2. 熱油鍋後，放入青蔥，倒入蛋液炒至八分熟，放入紅蘿蔔、香菇炒軟。
3. 再加入鹽調味，即可盛盤享用。

蕃茄蔬菜湯

1. 先將所有食材洗淨，馬鈴薯及紅蘿蔔去皮切小丁，蕃茄及洋蔥切小丁。
2. 水滾後倒入所有食材，待食材熟透加入鹽調味，起鍋裝入湯碗。

產地說明

新港鄉溪北村是本縣農業重鎮，彩色甜椒、洋桔梗佔國內市場大宗，與鳳梨合稱「溪北三寶」。每年11月至隔年6月是彩椒盛產季節，彩椒果肉較厚，適合生食作沙拉。新港鄉種植彩椒將近20年，於2009年打進國際市場，「金富九」彩色甜椒品牌，是新港鄉的明星級農產品。

主食



小米飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 60g
小米 20g

主菜



鴿蛋肉燥

155.3 Kcal

——1人份可食重量材料

鴿蛋 30g 沙拉油 2.5g
瘦絞肉 35g 紅蔥碎 2g
洋蔥 15g 醬油 0.5g
紅蘿蔔 5g 胡椒粉 0.5g
青蔥 5g 米酒 0.5ml

產地：鶴鵝蛋 - 溪口鄉

副菜



紫蘆筍炒蛤蜊

46.9 Kcal

——1人份可食重量材料

紫蘆筍 60g 青蔥 5g
紅蘿蔔 5g 蒜仁 2g
蛤蜊 20g 鹽 0.5g
沙拉油 2.5g

產地：紫蘆筍 - 溪口鄉

青菜



菠菜炒金針菇

54 Kcal

——1人份可食重量材料

菠菜 100g 蒜仁 2g
金針菇 20g 沙拉油 2.5g
紅蘿蔔 5g 鹽 0.5g

湯



味噌豆腐湯

59.8 Kcal

——1人份可食重量材料

豆腐 40g 香油 0.5g
洋蔥 10g 味噌 3g
青蔥 5g 柴魚片 2g

作法

鴿蛋肉燥

1. 鍋中加少許油，將洋蔥、紅蔥碎爆香後，放入絞肉，炒至絞肉變色。
2. 加入醬油、胡椒粉、米酒繼續拌炒約3分鐘。
3. 加水直到水蓋過絞肉即可。
4. 開小火，水滾後放鳥蛋，放入後轉微火悶煮約30～40分鐘，到湯汁較乾即可。

紫蘆筍炒蛤蜊

1. 蘆筍削去根部粗皮後洗淨切段。蒜頭切片、青蔥切段。蛤蜊泡鹽水吐沙後洗淨備用。
2. 熱油鍋加入蒜片、蔥段爆香，放紫蘆筍翻炒均勻。
3. 加入調味料、蛤蜊，炒至蛤蜊打開即可。

菠菜炒金針菇

1. 鍋中倒入少許的油熱鍋，依序放入蒜仁及紅蘿蔔以中大火爆香。
2. 待爆香且紅蘿蔔軟化後，再放入切段的菠菜。
3. 以中大火翻炒約3分鐘再加入少許的水蓋上鍋蓋2分鐘後，開鍋後再翻炒幾下，然後加入鹽調味即可起鍋。

味噌豆腐湯

1. 將洋蔥切絲後下炒鍋以香油炒出甜味加入水、豆腐後加蓋燜煮10分鐘至滾。
2. 加入味噌、用湯匙畫圓的方式、壓入湯中混合拌勻、加入柴魚片，最後撒上蔥花即可。

主食



糙米飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 60g
糙米 20g

主菜



香煎虱目魚

205 Kcal

——1人份可食重量材料

虱目魚 70g 鹽 0.5g
檸檬 3片 胡椒粉適量
沙拉油 5g

產地：虱目魚 - 布袋鎮

副菜



咖哩洋芋

106.8 Kcal

——1人份可食重量材料

馬鈴薯 30g 雞腿丁 20g
紅蘿蔔 10g 沙拉油 2.5g
洋蔥 15g 蒜末 2g
青蔥 5g 咖哩塊 5g

產地：洋芋 - 溪口鄉

青菜



清炒高麗菜

70 Kcal

——1人份可食重量材料

高麗菜 90g 沙拉油 5g
紅蘿蔔 10g 鹽 0.5g
蒜仁 5g

湯



鹹菜鴨肉湯

83.8 Kcal

——1人份可食重量材料

酸菜 15g 鹽 0.5g
鴨肉 35g 米酒適量
薑片 1.5g 白胡椒適量

產地：酸菜 - 溪口鄉

作法

香煎虱目魚

1. 虱目魚去除多餘魚鱗，洗淨後以紙巾吸乾水分。
2. 均勻撒上鹽和胡椒粉調味。
3. 轉中小火入鍋煎 3 分鐘，翻面續煎 3~5 分，待魚肉全熟即可起鍋（檸檬切片擺盤）。

咖哩洋芋

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔洗淨滾刀切塊，青蔥切蔥株。
2. 雞腿丁洗淨川燙。
3. 鍋內倒入沙拉油，放入洋蔥與蒜末爆香。
4. 加入雞肉炒至表面變白，再加入馬鈴薯、紅蘿蔔炒軟後放入咖哩塊、青蔥，拌炒均勻就完成囉！

清炒高麗菜

1. 鍋中倒入少許的油熱鍋，依序放入蒜仁及紅蘿蔔以中火爆香。
2. 待爆香且紅蘿蔔軟化後，再放入切片的高麗菜。
3. 以中大火翻炒約 3 分鐘再加入少許的水蓋上鍋蓋 2 分鐘後，開鍋後再翻炒幾下，然後加入鹽調味即可起鍋。

鹹菜鴨肉湯

1. 將鴨肉洗淨切塊，酸菜切小塊，薑切片備用。
2. 酸菜川燙、鴨肉川燙去血水。
3. 鍋內放入水、薑、鴨肉、酸菜烹煮，加入米酒、調味料。
4. 煮滾後加點白胡椒提味即可。

產地說明

紫蘆筍為溪口鄉在地食材，珍貴罕見，口感鮮嫩，紫蘆筍富含花青素，而花青素具有抗氧化的效果，紫蘆筍屬於「高纖維、低熱量」蔬菜，還有獨特的蘆丁及蘆筍皂甙、天門冬胺酸，可保養心血管、促進腸胃蠕動、提升免疫力，因此紫蘆筍的營養價值非常高。

大林鎮 平林國小

設計人 / 陳秀桃 營養師

主食



地瓜飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 60g

地瓜 55g

產地：地瓜 - 新港鄉、六腳鄉、太保市、
朴子市、布袋鎮及東石鄉

主菜



彩椒香爆雞丁

312 Kcal

——1人份可食重量材料

雞胸肉 100g

黃甜椒 1/4 顆

紅甜椒 1/4 顆

蔥段 1 根

薑末 1 小匙

蒜末 1 瓣

花生粒 1 小匙

醬油 1 小匙

油 1 大匙

醬汁：

烏醋 1 小匙

醬油 1 小匙

白砂糖 1 小匙

米酒 1 小匙

麻油 1/2 小匙

產地：彩椒 - 新港鄉

副菜



菇菇蒸蛋

78 Kcal

——1人份可食重量材料

雞蛋 1 顆

柴魚片 5g

香菇 10g

青菜



翠炒青江菜

69 Kcal

——1人份可食重量材料

青江菜 100g

大蒜 5g

沙拉油 1 小匙

鹽些許

湯



鳳梨苦瓜湯

107.3 Kcal

——1人份可食重量材料

鳳梨 50g

苦瓜 100g

雞胸肉 30g

雞骨架 1 副

米酒 1 小匙

醃鳳梨 1 大匙

產地：鳳梨 - 民雄鄉、大林鎮

作法

彩椒香爆雞丁

1. 雞胸肉切成 3cm*3cm 的塊狀，以醬油醃製約 15 分鐘後過油備用。
2. 甜椒切成小片狀，備用。
3. 熱鍋熱油，小火爆香辛香料。
4. 放入雞胸肉、甜椒與醬汁，中火炒到收汁即可關火，灑上花生起鍋。

菇菇蒸蛋

1. 柴魚片+60 毫升水煮成高湯，過濾。
2. 雞蛋打散加入柴魚高湯，過濾。
3. 將蛋液倒入容器，鋪上香菇。
4. 以蒸箱將之蒸熟。

翠炒青江菜

1. 熱鍋，倒入油後爆香大蒜，直接倒入青江菜翻炒至熟，適量調料即可。

鳳梨苦瓜湯

1. 雞骨架熬湯，過濾湯汁。
2. 苦瓜先川燙去苦味。
3. 雞胸肉切成適口大小，以滾水川燙清洗過，無須過熟，以保鮮嫩。
4. 雞湯放入苦瓜及鳳梨煮至八分熟後，加入雞胸肉塊，並進行調味，煮至食材皆熟湯滾即可。

主食



栗子飯

280 Kcal

——1人份可食重量材料

白米 60g
乾栗子 20g

產地：栗子 - 中埔鄉

主菜



泰式檸檬蒸魚

125 Kcal

——1人份可食重量材料

台灣鯛魚片 80g 辣椒 5g
檸檬汁 5g 蒜頭 5g
魚露 5g 薑 5g
香菜 5g

產地：鯛魚 - 東石鄉、布袋鎮、義竹鄉

副菜



什錦白菜滷

288 Kcal

——1人份可食重量材料

大白菜 90g 蒜末 5g
胡蘿蔔絲 10g 鹽 0.3g
蝦米 3g 沙拉油 5g
生豆皮絲 20g

青菜



蒜香空心菜

60 Kcal

——1人份可食重量材料

空心菜 100g 鹽 0.3g
蒜末 5g 沙拉油 5g

產地：空心菜 - 新港鄉

湯



海芽味噌湯

20 Kcal

——1人份可食重量材料

味噌 3g 乾裙帶菜 1g
洋蔥 5g 青蔥 3g
傳統豆腐 20g

作法

泰式檸檬蒸魚

1. 鯛魚片洗淨，擺放至蒸盤上。
2. 醬汁：辣椒、蒜頭、薑及香菜，洗淨切碎，調入檸檬汁與魚露。
3. 使用蒸籠將魚肉蒸至 8 分熟，取出，倒掉湯汁。再將調製好的醬汁淋上，回籠蒸至全熟。（此辦法較能入味好吃，但若無法兩階段蒸煮，則淋醬汁於鯛魚片上，直接蒸至熟透。）

什錦白菜滷

1. 熱鍋熱油，將蒜末及蝦米爆香。
2. 加入胡蘿蔔絲，炒香。
3. 放入大白菜，稍作翻炒，加入適量的水分，悶煮至軟化。
4. 加入豆皮絲，煮滾，以鹽調味，完成。

蒜香空心菜

1. 熱鍋熱油，將蒜末爆香。
2. 加入空心菜，稍作翻炒，以鹽調味，加入適量的水分，炒至熟軟即可。（過久易黑）

海芽味噌湯

1. 乾裙海菜洗淨、泡水還原。
2. 豆腐切成適口大小。
3. 洋蔥切成指甲片大小。
4. 取 200ml 水煮滾，放入洋蔥稍煮出甜味，將瀝乾的豆腐、海菜加入，煮滾。
5. 取些許熱湯將味噌化開，再將味噌醬倒入鍋中，煮滾。
6. 撒入青蔥稍煮即可，完成。

產地說明

My darling 大林鎮以蔬果聞名，烏殼綠竹筍營養豐富，轉廢竹為黑金（竹炭）淨化水質。台梗十六號米粒圓短，香氣濃郁，被譽為「珍珠壽司米」。金鑽鳳梨雖失上市先機，但自然農法栽種，果肉細甜。入冬柳丁和柑橘酸甜滋味，提供豐富維生素C。大林農作不僅質優，更在地且永續。

嘉義縣中小學
提升食育健康力

吃在地 食當季

在地食材推廣食譜

出版者：嘉義縣政府

發行人：翁章梁

召集人：李美華

副召集人：黃宏鼎

審查委員：林明煌

總編輯：林俊良

編輯委員：王秋敏、何慧瑄、郭子瑀、張素雲、劉珊吟、方喻萱、

圖片攝影：丘欣立、歐淑珠、邱渝崢、黃鈺婷、姚佳玟、蔡瓊玲、

許詠華、黃瑛璜、陳正倫、李懿純、陳瑩穎、陳靜瑩、

詹舒婷、陳秀桃、洪瑞君、邱鈺嫻、黃于珊

承辦學校：中埔國小

協辦學校：竹崎高中、竹崎國小、大埔國中小、豐山實驗教育學校、
山美國小、民和國小、梅山國小、布袋國中、義竹國中、
鹿草國中、大同國小、東石國小、南新國小、蒜頭國小、
大吉國中、秀林國小、民雄國小、平林國小、新港國小、
溪口國小、義興國小

印刷：一方企業社

出版日期：113年7月



指導單位：  嘉義縣政府

承辦學校：中埔國小

協辦學校：竹崎高中、竹崎國小、大埔國中小、豐山實驗教育學校、山美國小、民和國小、梅山國小、布袋國中、義竹國中、鹿草國中、大同國小、東石國小、南新國小、蒜頭國小、大吉國中、秀林國小、民雄國小、平林國小、新港國小、溪口國小、義興國小

