

獨立研究-無肉不歡, 素食的美味轉變

研究生: 謝元心

指導老師: 鄭家逸老師

摘要

隨著地球暖化日益嚴重，希望大家了解素食，且自己也能學到關於素食的知識，首先收集素食相關資料，並分析仿葷食和肉類食物的營養成分，再利用遊戲及問卷調查的方式讓同學認識仿肉，及收集大家的看法，最後製作美食地圖並訪問店家。透過這些宣導及問卷調查結果，大多數人對素食有更深入的了解，並表示願意嘗試吃素。

第壹章、緒論

一、研究動機

近年來因為環保的議題，讓越來越多人吃素，有些人卻因為素食料理的口感不如葷食，就不想吃素，所以現在也推出更多仿葷食料理來讓更多人願意吃素。同時，吃素也能降低許多疾病的風險、降低膽固醇含量等等，希望藉由這次的研究，讓更多人可以了解素食並一起加入吃素的行列。

二、研究目的

- (一)讓大家更了解關於素食的好處
- (二)了解素食料理如何做得像葷食
- (三)改善地球暖化問題

三、研究問題

- (一)素食對健康有哪些好處？
- (二)如何將植物性食材製作成口感和外觀與肉類相似的料理？
- (三)素食對環境的影響有哪些？

第貳章、文獻探討

一、素食

- (一)蛋奶素：不吃動物性食物，但吃蛋類和奶類製品。
- (二)全素食：只進食植物性食物，所有蛋類、奶類製品、動物的肉、內臟及來自動物的食品，如蜜糖、燕窩都不吃。
- (三)五辛素：不吃動物性食物但會吃蔥、蒜、韭、薤(ㄊㄧˋㄗㄟˋ)、興渠(洋蔥)五種含辛味蔬菜產品。

(四)海鮮素：以植物性食物為主，但偶爾會吃「魚」和「海鮮類」，而不食用陸地上的動物。

(五)方便素：會盡可能選擇素食，但假使條件不允許，也能食用肉類。

(六)鍋邊素食主義：生活上只吃素食，但允許與動物肉類混雜在一起所製成的食品，或者是接受葷素共同烹煮過的碗盤、鍋具、佳餚。比方說是竹筍炒肉絲這道菜，只吃筍子，而不吃肉。葷素共煮後的佳餚，其中素食菜類又稱為「鍋邊菜」或「肉邊菜」。

二、吃素優點

(一)能降低許多疾病的風險

動物被屠宰而死亡後產生毒性，大概需要5天才會排出體外增加肝、腎臟的負擔。如果是植物性食物只需1天半的時間。

(二)讓身體更強壯,從葷食改為素食能減少等疾病發生

一些研究指出，全素者的心臟病死亡率通常低於非素食者。

(三)降低膽固醇含量

有實驗發現肉食者若改吃植物性飲食，在7天後，可以將其膽固醇總含量降低3%~11%，吃素六週則膽固醇總含量降低4%~17%。

(四)減少二氧化碳的排放

根據衛生福利部的新聞指出以每人每天吃5份肉類推估，若執行一週一日蔬食環保餐，一年即可減少101.4公斤碳排放；若全國民眾皆響應，一天即可減少近4千3百萬公斤碳排放，相當於減少4866輛1600cc的汽車行駛地球1圈碳排放。

(五)減少畜牧業造成的汙染

根據【臺灣國民小學營養午餐蔬食的環保理念與實踐—以桃園市南美國小為例】文獻指出，畜牧業排放的溫室氣體，來自牲畜的活動，是大氣中甲烷的最大來源。畜牧業還在空氣污染、水資源浪費和海洋污染、傷害生物、土地資源的不當使用等，養殖動物等方面造成對環境的危害。因此，若減少吃肉，就可以減少各方面的汙染，改善地球暖化。

(六)減少動物用藥風險

吃肉不但會讓暖化更嚴重，也不是安全的食物。牛、羊等動物，天生是吃草的，業者卻把大豆、玉米、穀物放進飼料中，促進他們的發育。動物的腸道無法完全適應這些飼料，導致脹氣及酸中毒，發酵產生的氣體排不出去，脹氣可能會導致動物窒息。為了避免脹氣與酸中毒，業者者必須對牛注射長期且密集的藥物-抗生素、瘤胃素，這些藥物最後也會被人類吃下，造成身體不適

三、植物肉

根據【小米植物肉產品開發應用之研究】文獻指出植物肉通常用植物性蛋白質為主要原料，一般由 50-80%的水、4-25%的蛋白質、2-30%的碳水化合物、0-15%的脂質 和 0-15%添加劑，包括黏合劑、調味料、香料、鹽和色素製作而成、植物肉就是由植物蛋白質製成的仿肉。生產的首個步驟是從大豆、小麥或豌豆等植物來源萃取蛋白質，然後將蛋白質萃取物加熱、擠壓和冷卻，使之具有肉的質感，最後加入其他配料及添加劑。

四、素食做成像葷食的原因

(一)讓素食者也能方便拜拜

逢年過節，大部分的家庭都會拜拜，雞、鴨、魚是最普遍的供品，這時素食者就無法參與，因此商家就決定把素食做得像葷食，好讓素食者也能祭拜。

(二)讓剛開始吃素食的人能更接受素食

讓平常沒有吃素的人可以吃到和肉的口感、味道和外觀相似的素肉，可以讓他們更願意吃素，而不會排斥。

五、常見的素食及葷食比較

表一

食物	植物肉	漢堡肉
主成分	大豆、豌豆等植物蛋白	碎肉、澱粉

營養 成分 (100g)	熱量:221Cal 蛋白質:17.7g 脂肪:15.9g	熱量:132Cal 蛋白質:17.2g 脂肪:2.4g
口感	有顆粒感、咬起來像肉	鮮嫩多汁
圖片		

表二

食物	素丸子	貢丸
主成分	水,馬鈴薯澱粉、大豆蛋白	澱粉、肉
營養 成分 100g	熱量:77.3Cal 蛋白質:0.4g 脂肪:0.5g	熱量:94Cal 蛋白質:4.5g 脂肪:8.1g
口感	Q彈爽口,脆而不膩	Q彈,有嚼勁

圖片		
----	---	---

表三

食物	素雞排	雞排
主成分	馬鈴薯澱粉、[非基改]大豆纖維、大豆分離蛋白	雞肉、麵粉
營養成分 100g	熱量:365Cal 蛋白質:14.3g 脂肪:20.2g	熱量:302Cal 蛋白質:13.9g 脂肪:21.6g
口感	香、酥脆有嚼勁	鮮嫩多汁, 酥脆
圖片		

表四

食物	素鰻魚飯	鰻魚飯
主成分	茄子、飯	鰻魚、飯
營養成分 100g	熱量190cal 蛋白質19g 脂肪6g	熱量254cal 蛋白質18.1g 脂肪19.6g
口感	鮮香味美、下飯	滑嫩、入口即化
圖片		

表五

食物	素雞塊	雞塊
主成分	大豆蛋白、油炸粉	雞、炸雞塊粉

營養成分	熱量206cal 蛋白質14.2g 脂肪8.1g	熱量295cal 蛋白質15g 脂肪20g
口感	外酥內Q綿密，多汁又美味	外脆內嫩，多汁彈牙，不油膩
圖片		

表六

食物	素豬排	豬排
主成分	杏包菇、麵包糠	豬、油炸粉
營養成分	熱量250cal 蛋白質15g 脂肪15g	熱量300cal 蛋白質14g 脂肪18g
口感	脆、香、酥	外酥內嫩有嚼勁

圖片		
----	---	--

表七

食物	素蚵仔酥	蚵仔酥
主成分	海苔、板豆腐、太白粉、香菇	蚵仔、地瓜粉、九層塔
營養成分	熱量279cal 蛋白質11g 脂肪19g	熱量300cal 蛋白質10g 脂肪20g
口感	香酥鮮嫩、外皮酥脆、內裡鬆軟綿密	飽滿酥脆
圖片		

小結：由以上表格整理，可以發現同類型的食物，素食跟葷食的蛋白質營養都差不多，且素食的膽固醇量較少，口感也很像。

六、仿葷食的素食食物比較圖



第參章 研究方法

一、遊戲設計

(一)遊戲玩法

- 1.按綠色旗子開始
- 2.輸入看到的料理是用什麼做的
- 3.顯示答對或答錯

(二)遊戲設計理念:利用問答的方式,可以讓玩家願意學習各種素排的成份,更認識仿葷食料理

遊戲製作示意圖。



首先, 按下綠色旗子開始

用國字或數字回答問題

在螢幕上顯示對或錯

(三)遊戲試玩QRcode:



(四)素食遊戲回饋問卷：

1.你曾經看過很像葷食的素食料理嗎？

有/沒有

2.你覺得玩這個遊戲有增加你對素食的了解嗎？

有/沒有

3.請問遊戲中，素鰻魚是用什麼做的？

杏包菇/牛蒡/豆皮/板豆腐/茄子/其他

4.請問你覺得這個遊戲有甚麼優點？

規則清楚/可以讓我更了解素食料理/有趣/版面好看/其他

5.請問這個遊戲有甚麼需要改進的？

有點無趣/有點難/題目太少/整體不美觀/其他

6.請問你對於這個遊戲的滿意度？

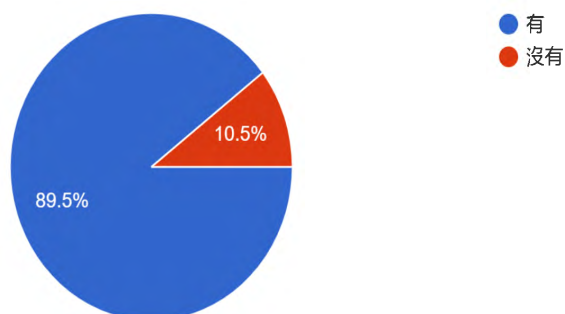
1 2 3 4 5

7.請問對於這次的素食宣導你有什麼其他建議嗎？

(五)素食遊戲回饋問卷結果：

你曾經看過很像葷食的素食料理嗎？

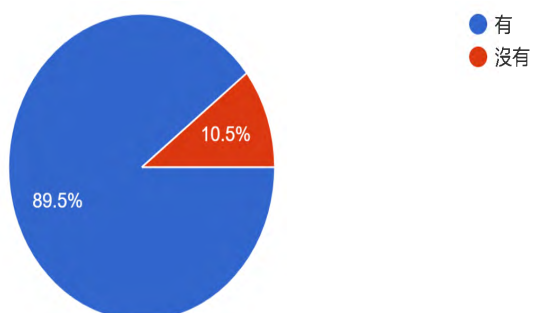
19 則回應



在19人中，有約90%的同學看過仿葷食的素肉。

你覺得玩這個遊戲有增加你對素食的了解嗎？

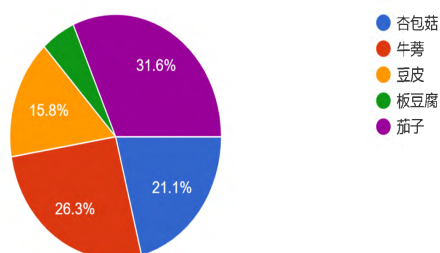
19 則回應



有90%的同學認為玩這個遊戲可以增加對素食的了解。

請問遊戲中，素鰻魚是用什麼做的？

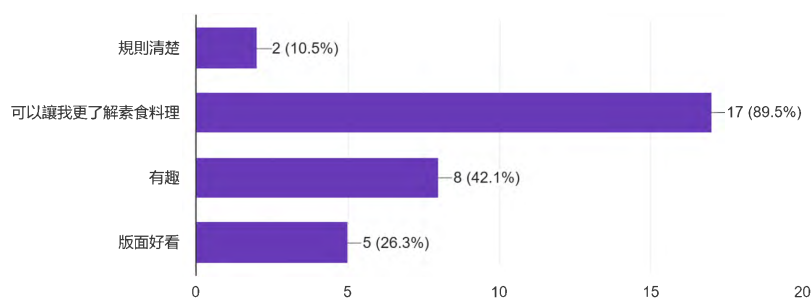
19 則回應



同學們認為有杏包菇、茄子和牛蒡。

請問你覺得這個遊戲有什麼優點？

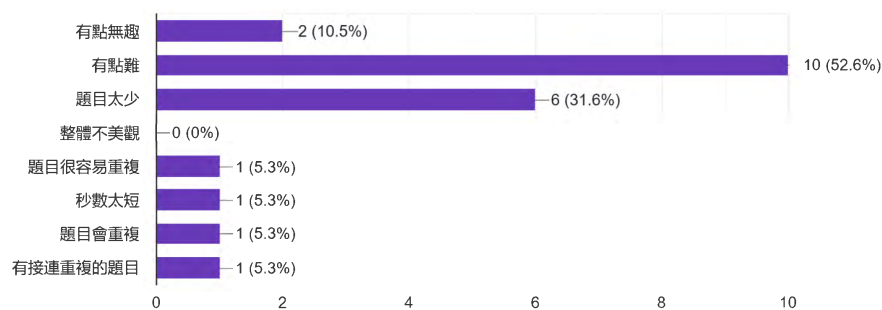
19 則回應



大部分人認為玩這款遊戲可以更了解素食料理，而且很有趣。

請問這個遊戲有甚麼需要改進的？

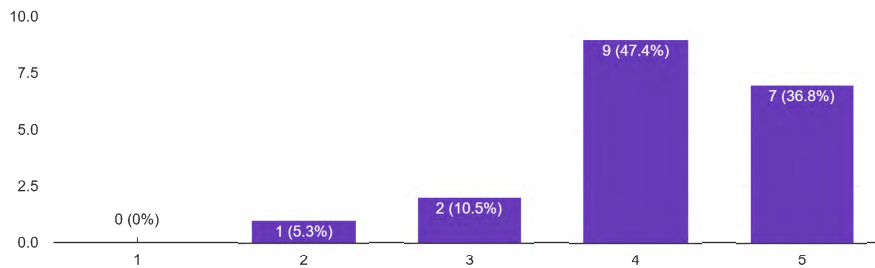
19 則回應



部分人認為有點難, 而且有重複的題目。

請問你對於這個遊戲的滿意度?(5分滿分)

19 則回應



大部分的認對這個遊戲滿意。

7.請問對於這次的素食宣導你有什麼其他建議嗎？

(1)可以在遊戲中增加提示、要再簡單一點

(2)因為有點難, 可以在遊戲中增加提示。

(五)宣導結論及建議

當時我在設計題目時, 因為出了差錯, 有一題未打上正確答案, 直到我看到同學的電腦, 才立即去修正。問卷結果: 從以上的回應, 大部分人有學到關於素肉的成分, 也從同學的問卷回應得知, 遊戲的時間太短, 問題太難, 可以有一些提示等回饋。

二、素食店家訪談稿(嘉義素食中西早餐)

老闆您好, 我是埔墘國小資優班的謝元心, 現在正在做一個有關素食和葷食的研究, 想詢問您對吃素的一些看法, 請問您願意接受我們的訪談嗎？

Q1.請問您是因為本身吃素,所以才開這間餐廳嗎？為什麼您會想要吃素

A:對, 吃素不跟眾生結因果且環保

Q2.請問你們店裡有什麼特色菜或必吃的餐點嗎? 為什麼?

A:都很好吃, 漢堡肉是自己做的

Q3.請問您們店裡的客群通常是甚麼類型或年紀的人?

A:不一定, 都有

Q4.很多人說吃素營養會不均衡,請問您對於這點有什麼看法?

A:可以吃菜和豆類補充營養

Q5.請問您覺得吃素有哪些好處?

A:血液較不濃稠, 循環好

透過訪談及實際走訪店家, 我整理出埔墘國小附近的素食店家, 並製作了一張美食地圖, 提供給大家參考。



三、問卷調查

(一)六年級學生素食認知問卷調查

引言:親愛的老師及同學們,我目前正在做關於素食飲食習慣的研究,想要了解您們對於吃葷素的看法,希望您們可以協助填寫以下問題,謝謝大家。(以下素食指的都是蛋奶素)

- 1.請問你覺得吃素能營養均衡嗎?
- 2.你有看過外型、口感和味道做得像肉的素肉嗎?
- 3.請問你認為高血糖和膽固醇過高和葷食有關嗎?
- 4.研究表示吃素能降低乳癌、大腸癌和心血管疾病的發生率,你願意為了健康而吃素嗎?

(二)問卷結果及建議

從以上的問卷調查結果得知,大部分的六年級學生都願意嘗試吃素,對素食有基本的了解,知道吃葷比較容易得到相關的疾病,也願意吃素來改善身體狀況,不但了解吃素不只能吃菜,還能吃一些富有豆類蛋白的食品,或是優格、海帶、豆腐等來補充其他方面的營養。另外,問卷的題目不能誘導,例如:研究表示吃素能降低乳癌、大腸癌和心血管疾病的發生率,你願意為了健康而吃素嗎?會引誘大家覺得吃素就是比較好,其實是要看個人喜好和體質等。

(三)一般民眾飲食習慣之調查問卷

大家好,我目前正在做關於素食飲食習慣的研究,想要了解您們對於吃葷素的看法,希望您們可以協助填寫以下問題,謝謝大家。(以下素食指的都是蛋奶素)

- 1.請問您的性別?

男/女

- 2.請問您是哪個年齡層的人?

18歲以下/18-30歲/30-40歲/40-50歲/50歲以上

3.請問您的飲食習慣通常是哪一種？

葷食/全素/蛋奶素/海鮮素/方便素/其他

4.請問您為什麼會選擇這個飲食習慣？(複選)

健康/環保/喜歡吃肉/宗教/動物權益/家庭因素/其他

5.一般提到吃素，您認為可以吃到哪些食物？(蛋奶素) (複選)

牛奶/豆腐/海帶/蛋/其他

6.下列哪些原因會增加您想嘗試素食的意願？

把素食做得像葷食/讓特色料理替代沒有肉的一餐/保護動物健康/其他

7.您覺得吃葷食可以獲得哪些營養？(複選)

膳食纖維/脂肪/蛋白質/鈉/鐵/鈣/其他

8.您覺得吃素可以獲得哪些營養？(複選)

膳食纖維/脂肪/蛋白質/鈉/鐵/鈣/其他

9.請問您會想要嘗試一周吃兩天的素食嗎？

會/不會

10.呈上題，為什麼會？(上一題選會的才要填寫)

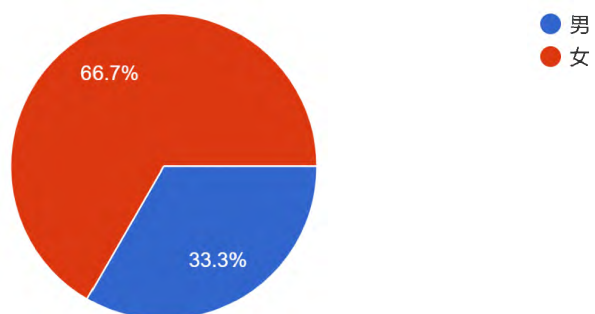
吃素促進腸胃蠕動/保護動物/可以降低疾病風險/體力恢復快/其他

11.呈上題, 為什麼不會?(上一題選不會的才要填寫)

素食口味較一般菜餚差/吃素較不易有飽足感/素食餐廳的菜餚種類太少, 選擇性不高/其他

請問您的性別?

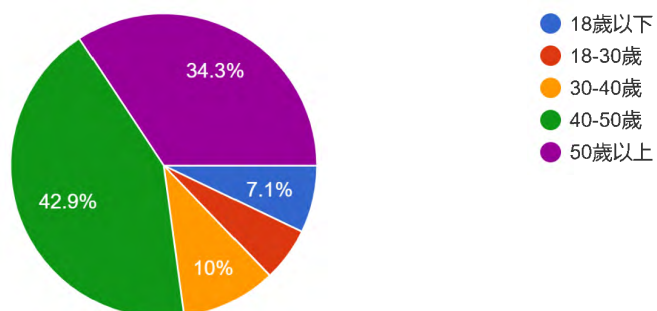
69 則回應



在填寫問卷的70人中, 女性約有46人, 男性約有23人。

請問您是哪個年齡層的人?

70 則回應

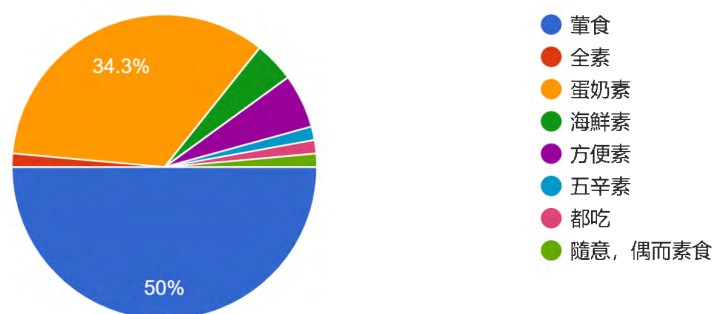


50歲以上約24人, 40~50歲約29人, 30~40歲約7人, 18~30歲約5人, 18歲以下約5人。

大部分填寫的人是40歲以上的長輩。

請問您的飲食習慣通常是哪一種？

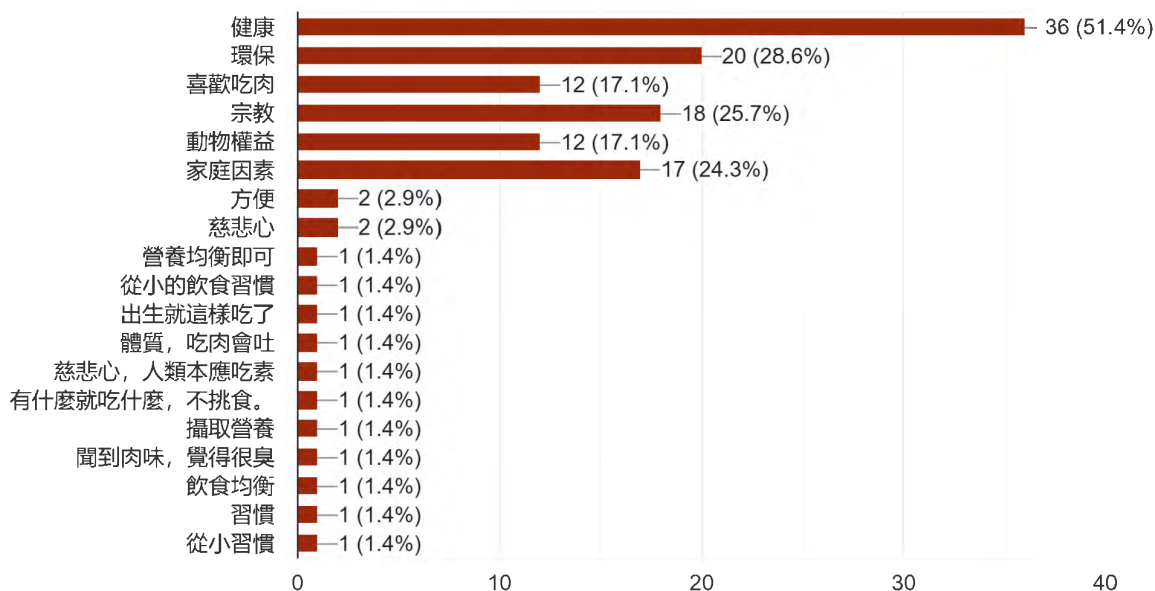
70 則回應



從以上的結果發現，有一半的人都是吃葷食，蛋奶素約24人，剩下的人是偶而吃素，也會吃像蛋、奶等食物補充營養。

請問您為什麼會選擇這個飲食習慣?(複選)

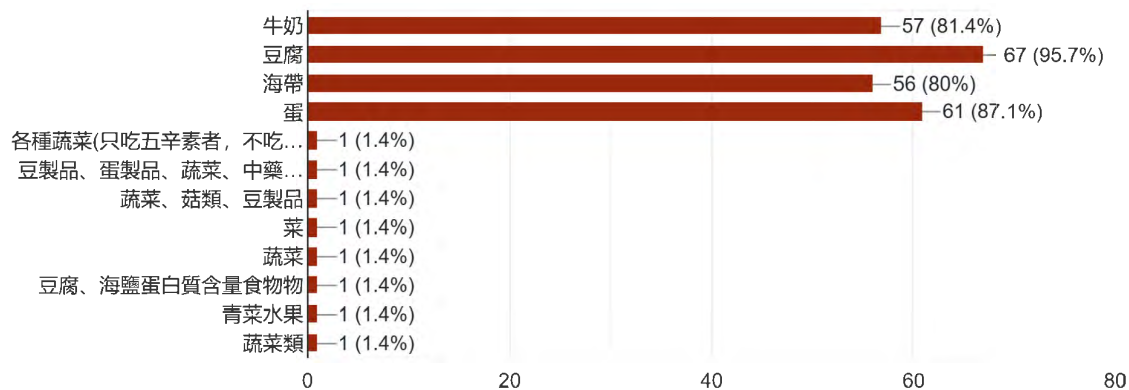
70 則回應



從以上的結果發現, 大部分的人選擇不同的飲食習慣是因為健康、喜好和宗教等因素。

一般提到吃素, 您認為可以吃到哪些食物? (蛋奶素) (複選)

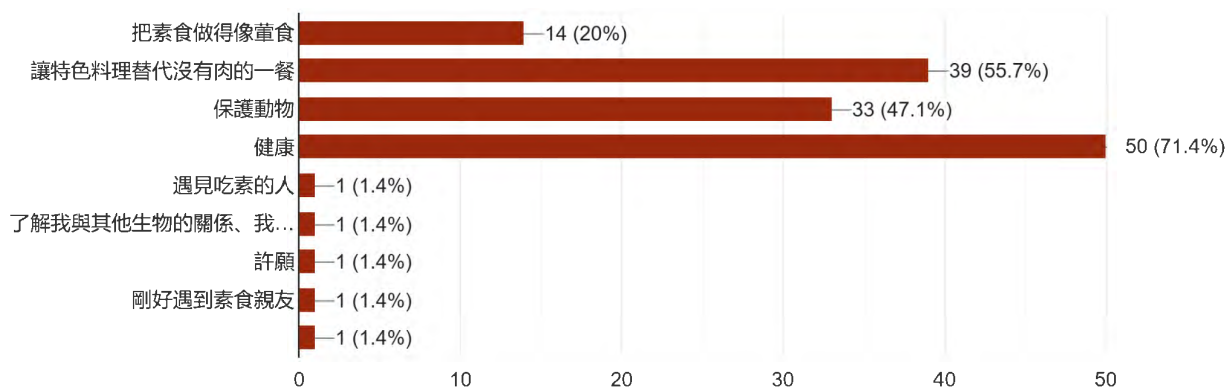
70 則回應



提到吃素, 大家不會只想到綠色蔬菜, 而會另外想到豆製品、菇類等。

下列哪些原因會增加您想嘗試素食的意願?

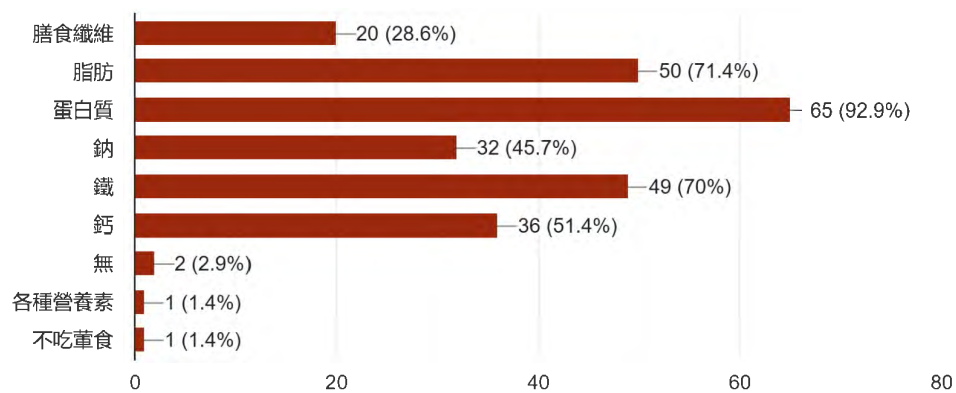
70 則回應



有一半的人願意讓特色料理取代沒有肉的一餐，其餘的人則是可以接受把素食做得像葷食。

您覺得吃葷食可以獲得哪些營養? (複選)

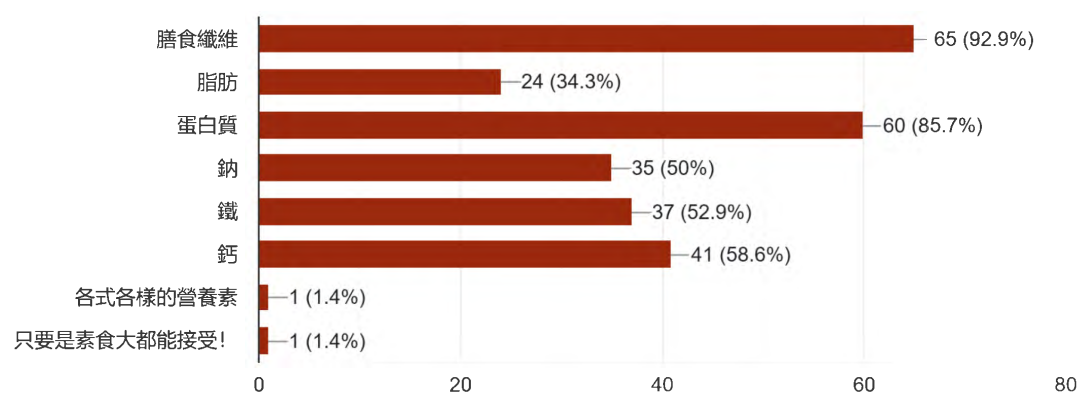
70 則回應



大部分人認為吃葷食可以得到許多蛋白質的營養，也可以補充脂肪等各種營養素。

您覺得吃素可以獲得哪些營養?(複選)

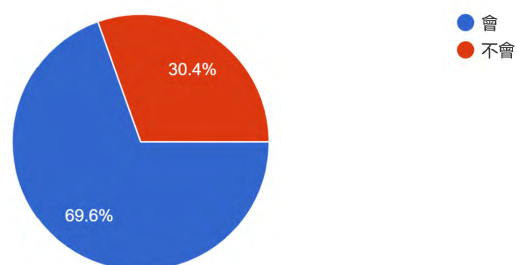
70 則回應



大部分人認為吃素可以補充能幫助腸胃消化的膳食纖維，還有植物性蛋白質。

請問您會想要嘗試一周吃兩天的素食嗎?

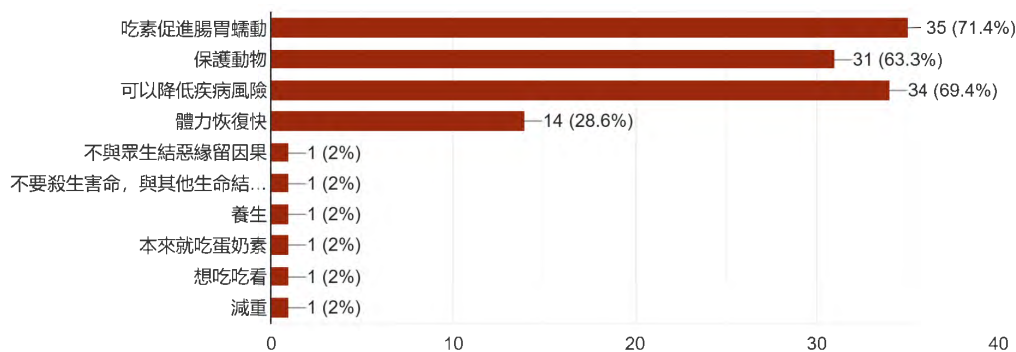
69 則回應



約一半以上的人願意一週吃兩天的素食。

呈上題，為什麼會?(上一題選會的才要填寫)

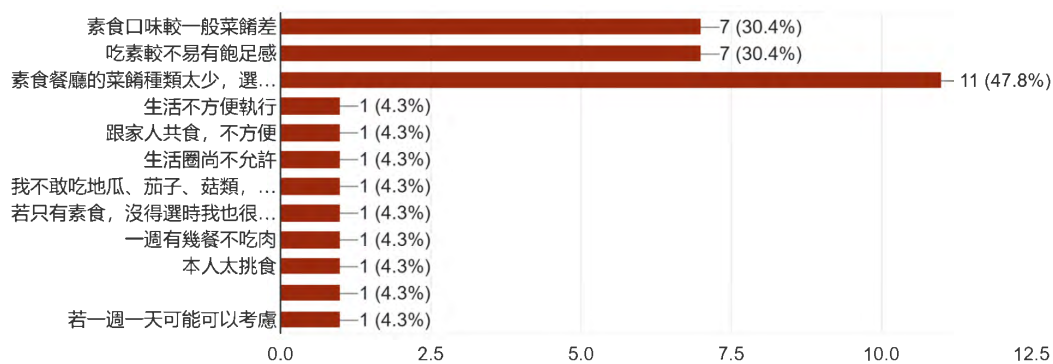
49 則回應



因為可以促進腸胃蠕動、降低疾病風險、保護動物等原由而想嘗試吃素。

呈上題，為什麼不會?(上一題選不會的才要填寫)

23 則回應



有些人覺得素食餐廳的菜餚種類太少，選擇性不多，生活不方便執行，但有人覺得如果是一周一天，就願意考慮看看。

(四)問卷總結:從以上的問卷調查中發現,每個人都有不同的飲食習慣,但大家會因為健康、喜好、環保等原因來決定自己的飲食習慣,有一半的人願意讓特色料理取代沒有肉的一餐,其餘的人則是可以接受把素食做得像葷食。

四、素食早餐食譜

引言:為了讓小學生在家就能做出簡單又美味的素食料理,我製作了食譜,並附上圖片和步驟,讓大家參考。

(一)食物名稱:素總匯三明治

步驟一 準備材料: 素香鬆、美乃滋、 番茄、小黃瓜、吐 司、生菜、蛋 	步驟二 烤土司 	步驟三 把煮熟的 蛋做成蛋沙拉 	步驟四 放上切成 絲的小黃瓜 	步驟五 放上番茄 
步驟六 塗上蛋沙 拉 	步驟七 均勻撒上 素香鬆 	步驟八 放上塗好 美乃滋的吐司 	步驟九 輕壓吐司 	步驟十 切成兩等分 或四等分 

(二)食物名稱:素漢堡

步驟一 材料:漢堡皮、素肉、生菜、蛋、番茄、美乃滋 	步驟二 烤漢堡皮 	步驟三 煎素肉、蛋 	步驟四 把烤好的漢堡皮從中間切一半 	步驟五 放上蛋 
步驟六 放上素肉 	步驟七 鋪上番茄 	步驟八 鋪上生菜 	步驟九 擠上一些美乃滋 	完成啦！ 

(三)食物名稱:可愛造型小飯糰

步驟一 準備材料:番茄醬、素香鬆、海苔、玉米、飯 	步驟二 把飯鋪在模具上(約1/3) 	步驟三 鋪上素香鬆(注意:不要放太多,最後會爆開) 	步驟四 再鋪上一層飯,用蓋子壓一壓 	步驟五 脫模,放上用海苔做的表情 
---	--	--	---	---

第肆章 研究結果及建議

一、研究結論

針對素食宣導，我做了一個遊戲和對應的問卷，同學們有透過遊戲學到關於仿葷食的知識，另外，我製作關於吃素的問卷發給一般民眾，得到一些回饋，又做了素食食譜並放上圖片，讓大家在家就能做簡單又美味的素食料理。

- 素食大致上分成蛋奶素、五辛素、海鮮素、鍋邊素和全素。
- 吃素有許多優點，例如：能降低許多疾病的風險、讓身體更強壯、減少二氧化碳的排放、減少動物用藥風險等。
- 製作肉排、丸子、雞排、鰻魚飯、雞塊、豬排、蚵仔酥的營養成分比較，發現素食食物的熱量和脂肪都比較少，蛋白質則較高。
- 仿葷食的食物是將素食料理做的很像葷食，可以增加大家吃素的意願。
- 素食做成像葷食的原因大部分是因為讓素食者也能方便拜拜，以及讓剛開始吃素食的人能更接受素食，植物肉就是由植物蛋白質製成的仿肉。
- 利用玩遊戲的方式讓大家更了解仿葷食的食物材料，因此做了一個scratch遊戲，讓同學在玩完遊戲後填寫問卷，結果大部分人有學到關於素肉的成分，也從同學的問卷回應得知，遊戲的時間太短，問題太難，可以有一些提示等回饋。
- 訪談一間學校附近的素食店家，結論是老闆本身是因宗教信仰而吃素，也分享了許多吃素的好處，例如血液不會那麼濃稠，循環會比較好等。
- 給一般民眾填寫的問卷，有超過70則回饋，結論是每個人都有不同的飲食習慣，但大家會因為健康、喜好、環保等原因來決定自己的飲食習慣，有一半的人願意讓特色料理取代沒有肉的一餐，其餘的人則是接受把素食做得像葷食。
- 製作了食譜，並把成品做出來，主要是想要讓小朋友一個人在家的時候也能做出簡單又好吃的素食料理。

二、研究建議

為了更有效率的推廣素食，未來我建議大家注意以下幾點：

- 問卷的題目不能誘導，例如：研究表示吃素能降低乳癌、大腸癌和心血管疾病的發生率，你願意為了健康而吃素嗎？會引誘大家覺得吃素就是比較好，其實是要看個人喜好和體質等。
- 要去訪問店家前，可以先打電話預約，並上網查詢營業時間，讓店家有事先準備的時間。
- 問卷調查要有一定的數量，才可以有更多的資料和回饋，讓調查結果更加客觀。
- 問卷結果發現，素食的特色料理可以增加大家吃素的意願，所以日後可以試著製作素食特色料理。

第伍章、研究心得

我原本是想要做有關scratch的主題，後來我想到可以把素食結合scratch的遊戲，讓大家更願意瞭解素食，因為我本身也吃素，所以就開始這項研究，在查資料的過程中，我自己也知道更多關於素食的好處，以及可以幫助地球等，雖然一開始覺得不是很有趣，但後來我發現這樣不但可以推廣素食，也可以讓我自己更了解關於吃素的種種好處，更在問卷調查中發現大家對素食的看法和了解，這次的研究讓我獲益良多，希望大家以後能做出對自己和環境更好的選擇。

參考文獻

- 一、臺灣素食者之疾病風險 朱芯函、邱雪婷
- 二、植膳植物肉優缺點表格、定義
- 三、吃素優缺點<https://vocus.cc/article/622c8581fd897800010f0e66>
- 四、未來肉定義https://www.pistis.com.tw/article_d.php?lang=tw&tb=4&cid=48&id=234
- 五、好爸爸冷凍料理<https://www.gooddaddyfoods.com/products/beef-hamburger-steak>
- 六、永祿豐素食

https://www.foreverhealth.com.tw/tw/Products_detail/60/%E7%B4%A0%E8%82%89%E8%B2%A2%E4%B8%B8

七、誠信素食[https:](https://www.foreverhealth.com.tw/tw/Products_detail/20/%E7%B4%A0%E9%9B%AA%E9%AD%9A%E4%B8%B8)

[/www.foreverhealth.com.tw/tw/Products_detail/20/%E7%B4%A0%E9%9B%AA%E9%AD%9A%E4%B8%B8](https://www.foreverhealth.com.tw/tw/Products_detail/20/%E7%B4%A0%E9%9B%AA%E9%AD%9A%E4%B8%B8)

八、說蔬人<https://www.rakuten.com.tw/shop/veggieplan/product/yehmsoe25/>

九、廣弘食品[https://www.gqfood.com.tw/product_d.php?](https://www.gqfood.com.tw/product_d.php?lang=tw&tb=1&cid=116&id=6709)
[lang=tw&tb=1&cid=116&id=6709](https://www.gqfood.com.tw/product_d.php?lang=tw&tb=1&cid=116&id=6709)

十、黃揚實業有限公司

<https://www.huangyoung.com.tw/product-detail-2989542.html>

十一、生活市集

<https://www.buy123.com.tw/site/sku/2070697>

十二、儒齋

[https://www.veque.me/product?](https://www.veque.me/product?pid_for_show=3765&srsIid=AfmBOorhLvqwhUIAk4kSNodlWKqMV_WyqslLqQxTJz7Ds)

[pid_for_show=3765&srsIid=AfmBOorhLvqwhUIAk4kSNodlWKqMV_WyqslLqQxTJz7Ds](https://www.veque.me/product?pid_for_show=3765&srsIid=AfmBOorhLvqwhUIAk4kSNodlWKqMV_WyqslLqQxTJz7Ds)
[pw_PjblHEJV](https://www.veque.me/product?pid_for_show=3765&srsIid=AfmBOorhLvqwhUIAk4kSNodlWKqMV_WyqslLqQxTJz7Ds)

十三、Momo[紅龍]

[https://www.momoshop.com.tw/goods/GoodsDetail.jsp?](https://www.momoshop.com.tw/goods/GoodsDetail.jsp?i_code=5824848&str_category_code=4400300482&ctype=B&Area=DgrpCategory&sourcePageType=4)

[i_code=5824848&str_category_code=4400300482&ctype=B&Area=DgrpCategory&sourcePageType=4](https://www.momoshop.com.tw/goods/GoodsDetail.jsp?i_code=5824848&str_category_code=4400300482&ctype=B&Area=DgrpCategory&sourcePageType=4)

十四、蔬心市集 | 舒心選物

<https://myship.7-11.com.tw/general/detail/GM2209300140375>

十五、柚香魚子醬的蹦蹦跳跳

<https://chevigal.com/madonna/>

十六、痞克邦

<https://mrsblackcat.pixnet.net/blog/post/457991603>

十七、蔬味平生

<https://www.meetsuu.com/products/veganbal>

十八、愛料理<https://icook.tw/recipes/294495>

十九、楊桃美食網

<https://www.ytower.com.tw/recipe/iframe-recipe.asp?seq=B02-0404>

二十、愛料理

<https://icook.tw/recipes/294495>

二十一、菇素餐豐

https://www.rusucfmall.com.tw/product_info.asp?id=1250

二十二、強匠冷凍食品

<https://www.cjf.com.tw/product/%E9%BB%91%E8%83%A1%E6%A4%92%E9%9B%9E%E5%A1%8A/>

二十三、菇素餐豐

[https://www.rusucfmall.com.tw/product_list.asp?](https://www.rusucfmall.com.tw/product_list.asp?srch_title=%E5%85%A8%E9%B4%BB%E9%85%A5%E7%82%B8%E6%8E%92)

[srch_title=%E5%85%A8%E9%B4%BB%E9%85%A5%E7%82%B8%E6%8E%92](https://www.rusucfmall.com.tw/product_list.asp?srch_title=%E5%85%A8%E9%B4%BB%E9%85%A5%E7%82%B8%E6%8E%92)

二十四、日本旅遊指南

<https://livejapan.com/zh-tw/article-a0000353/>

二十五、黃揚實業有限公司

<https://www.huangyoung.com.tw/product-detail-2989542.html>

二十六、生活市集

<https://www.buy123.com.tw/site/sku/2070697>

二十七、痞客邦

<https://mrsblackcat.pixnet.net/blog/post/457991603>

二十八、純素黑椒香雞排 🔥 免炸 好香好脆好好吃 Vegan Fragrant Chicken Chop ビーガンチキンチョップ

https://www.youtube.com/watch?v=lsqYUZNb_5w

二十九、維基百科

三十、衛生福利部<https://www.mohw.gov.tw/cp-2626-19267-1.html>

三十一、臺灣國民小學營養午餐蔬食的環保理念與實踐－以桃園市南美國小為例