

校園優魚



行政院農業委員會水產試驗所
Fisheries Research Institute, COA

校園優魚



行政院農業委員會水產試驗所
Fisheries Research Institute, COA

中華民國一〇七年十月
October 2018



序

過去幾年來，臺灣歷經多次重大的食安事件，引發國人對於飲食品質與飲食教育的關切與重視，其中攸關全國 170 萬國中小學童的學校午餐議題，尤其成為社會大眾關注的焦點。

校園午餐可以說是學童每日最重要的營養來源之一，其一年當中大約有 200 天以上都是在學校用餐，因此不符合衛生安全的食材，對正處於發育階段之國中小學童的健康影響是相當深遠且嚴重的。政府有鑑於此，自 2016 年以來開始積極推動「食安五環」政策，加強對營養午餐食材的把關，鼓勵學校優先選用具有四章一 Q 的農漁生鮮食材，以確保學童吃得營養、安全、衛生，讓家長更加放心與安心，同時又有助於提昇在地農漁產品的消費量。

漁產品能提供身體所需的各種胺基酸、礦物質、維生素與微量元素，其肌纖維較短，容易被消化吸收，脂肪量僅 1—4%，對青少年智力發育具有明顯促進作用的 EPA 與 DHA 等不飽和脂肪酸含量高達 80%，是有益健康的優良動物性蛋白質來源。

為增進家長們對學校午餐常用漁產品之了解，本所特將相關資料彙集成冊，配合精美圖片，在八個單元中深入淺出的介紹我們平常吃的魚從何處來、校園午餐常用魚種、生產履歷的重要性、水產品的挑選與保鮮、各種水產品之產季、營養成分與調理方式等資訊，除供關心校園午餐的讀者參考外，更希望能發揮「食魚教育」的功能，讓學童從餐桌上認識水產品的種類、來源和營養價值，同時透過與相關風俗、文化和產業等之連結，呈現食材的多元風貌，使孩子們能夠從吃魚、知魚而愛魚，並從小建立珍惜資源與永續生態的觀念，進一步深化「海洋臺灣」的發展基礎。

行政院農業委員會水產試驗所
所長

陳君如 謹識

中華民國一〇七年十月





目次 Contents

一、“食魚堂”開講	1
二、漁業生產排行榜	2
三、盤點校園午餐常用魚種	4
四、食安正能量、標章正名、認證更安心	7
五、如何挑選水產品	8
(一) 魚類	8
(二) 蝦類	9
(三) 貝類	9
(四) 頭足類	10
(五) 藻類	11
六、水產品如何保鮮	11
七、增加學童食魚頻率有方法	12
八、尋找校園寶可魚	14

魚類

01 旗魚	14	08 康氏馬加鰹(土魷).....	22
02 鋸峰齒鯊(水鯊).....	16	09 吳郭魚(臺灣鯛).....	23
03 刺鰐(肉魚)	17	10 虱目魚(國姓魚).....	25
04 鯖魚	18	11 石斑魚	26
05 秋刀魚(山瑪)	19	12 鬼頭刀(鰹魚)	27
06 毛鱗魚(柳葉魚).....	20	13 鱸魚.....	28
07 鮪魚	21	14 竹筴魚(匹攏)	29
		15 鱈魚(烏魚)	30



16 香魚	31
17 灰海鰻(虎鰻)	32
18 四指馬鮫(午仔)	33
19 海鱸	34
20 魷仔魚	35
21 博氏巨鯨(凹沙魚)	36
22 鮫鰈魚(琵琶魚)	37
23 大西洋鮭魚	37
24 百帶魚	38
25 鰹魚	39
26 藍圓鰐(四破)	40
27 草魚	41
28 鱸魚	41
29 鱸魚(大頭鱸)	42
30 青魚(烏鰡)	42
31 黃魚	43
32 紅甘	44
33 黃錫鯛(枋頭)	45
34 黃臘鰐(金鰐)	46
35 眼眶魚(皮刀魚)	47
36 鯽魚	48
37 臺灣馬加鰭(百北)	49

蝦類

38 凡納對蝦(百蝦)	50
39 正櫻蝦(櫻花蝦)	51
40 日本囊對蝦(斑節蝦) .	52
41 羅氏沼蝦(泰國蝦)	53
42 鬚赤對蝦(金鉤蝦)	54

貝類

43 葡萄牙牡蠣(蚵仔)	55
44 文蛤(蛤蜊)	56
45 臺灣蜆(蜆仔)	57

頭足類

46 阿根廷魷(魷魚)	58
47 虎斑烏賊(花枝)	59
48 鎖管(小卷)	60

藻類

49 條斑紫菜(紫菜)	61
50 海帶(昆布)	62
51 裙帶菜(海帶芽)	63
52 叢梗藻(海茸)	64

九、閱讀回饋問卷	65
----------------	----





一、“食魚堂”開講

臺灣東臨太平洋，西鄰臺灣海峽，周邊海域有黑潮、南海及大陸沿岸水等各種水團交會，位於全球漁業產量最高的西北太平洋漁場。臺灣周邊的海底地形富於變化，有海槽、陸棚、海盆、海脊、海山及海溝等，並有砂泥、岩礁及珊瑚礁等不同底質。北回歸線穿越臺灣中部為副熱帶及熱帶氣候區的交接區域，多樣的環境提供大洋洄游、砂泥底棲、河口、岩礁、珊瑚礁及深海等各種魚類棲息。這些多樣化的漁業資源提供了各種海洋捕撈漁業活動。且由於近幾年來，養殖技術的進步，進而提高養殖的種類與產量，因此水產品成為不可或缺的食物來源之一，不管是遠洋漁業捕撈的鮪魚、魷魚、秋刀魚，或是沿近海捕撈的旗魚、鬼頭刀、烏魚、鎖管，以及養殖的吳郭魚（臺灣鯛）、虱目魚、鱸魚、文蛤、蜆及白蝦等，都是我們生活中熟悉的水產品。

水產品應用於校園食材，不單只是烹煮為菜餚提供給學童食用而已，這當中如何讓學童知道，水產品從何而來，有什麼樣的營養成分，如何去挑選新鮮的魚貨，甚而從產地直至餐盤的保鮮過程，都是食魚教育的一環。近年來校園午餐優先採用之四章一Q認證標章的食材，將在地安心水產食材開發出多種



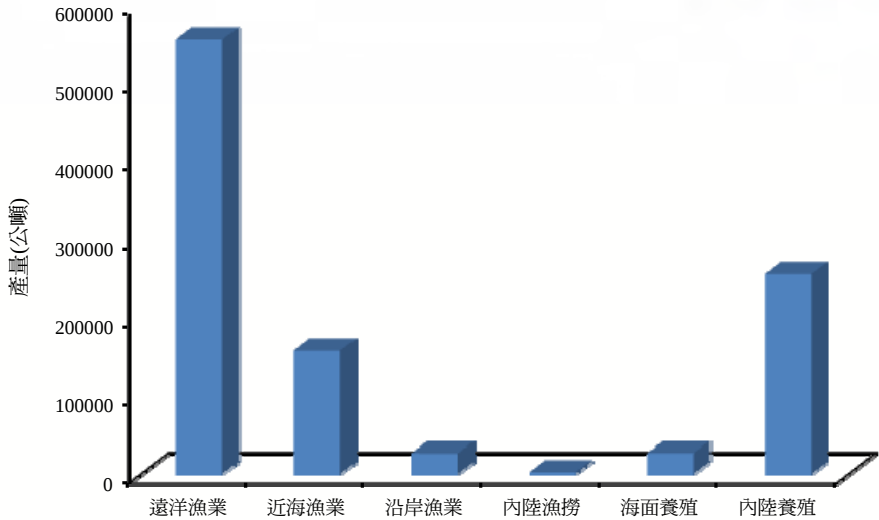
營養午餐菜色，加強學校採購者對國產漁產品認識等，都是為推動國中小學童之食魚教育及全面提升學校午餐品質而努力。

食魚教育從學校開始，學校是一個重要的學習場所，希望藉由本技術手冊，介紹校園午餐中的水產食材種類，讓學童「知魚從日常生活開始」，並配合營養午餐設計，搭配教材魚種，讓學童可以知魚、愛魚，來推動國中小學學子的食魚教育，增加學童食魚印象，讓學童因吃魚而健康，為健康而吃魚。

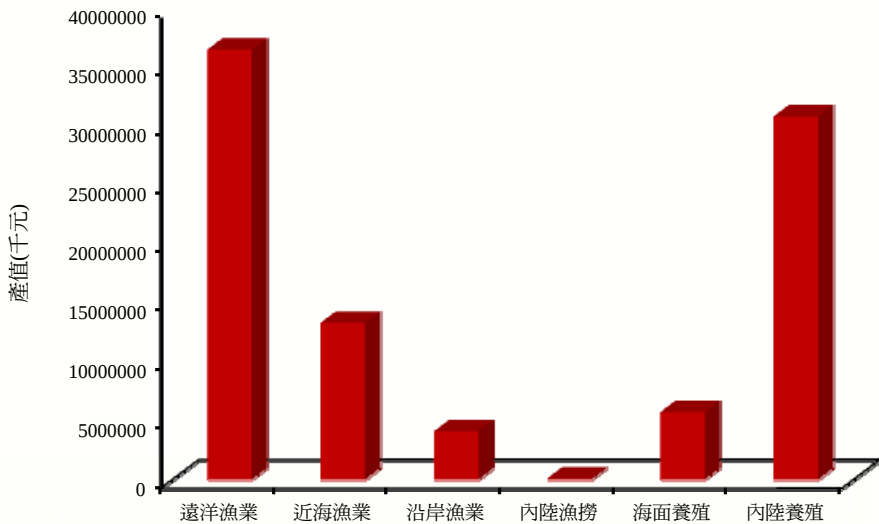
二、漁業生產排行榜

臺灣的漁業發展成果豐碩，漁業生產為其中重要的經濟產業。政府除了就現有之漁業資源積極拓展沿海漁業、近海漁業與遠洋漁業外，並大力開發養殖漁業技術。依漁業年報統計 2017 年漁業生產量與產值，以遠洋漁業之產量列於首位，達 556,379 公噸，產值新臺幣 365 億元；其次為內陸養殖產量 256,252 公噸，產值新臺幣 308 億元和近海漁業產量 158,702 公噸，產值新臺幣 133 億元。

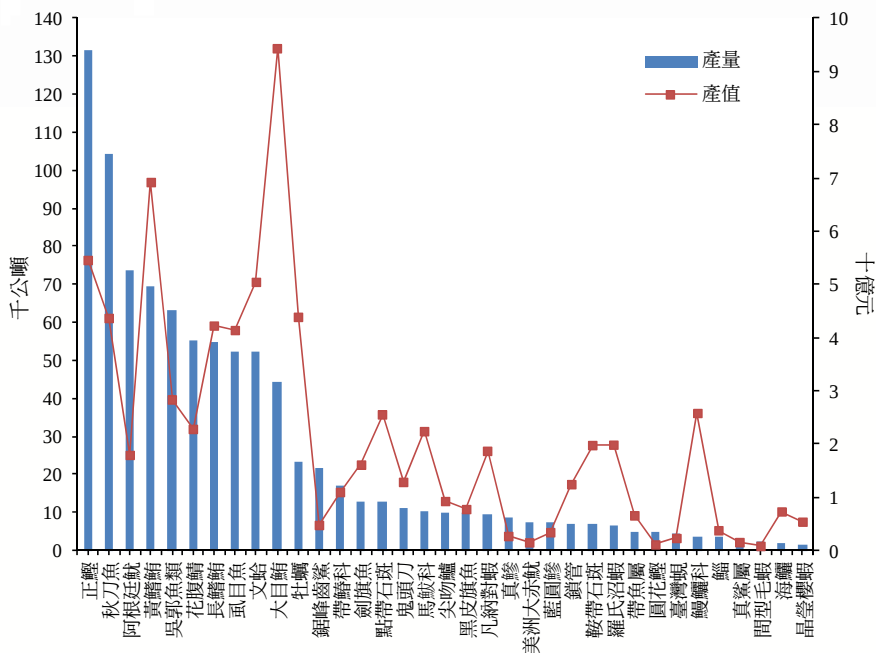
統計 2017 年漁獲種類之產量與產值之排名，以正鰲產量位居第一位，達 131,615 公噸，秋刀魚產量雖位居第 2 位，但仍能上看 104,405 公噸，產值則以大目鮪最高新臺幣 94 億元，黃鰭鮪次之為新臺幣 69 億元，正鰲則為新臺幣 55 億元。



▲臺灣 2017 年漁業生產量(資料來源：漁業年報)



▲臺灣 2017 年漁業生產值(資料來源：漁業年報)



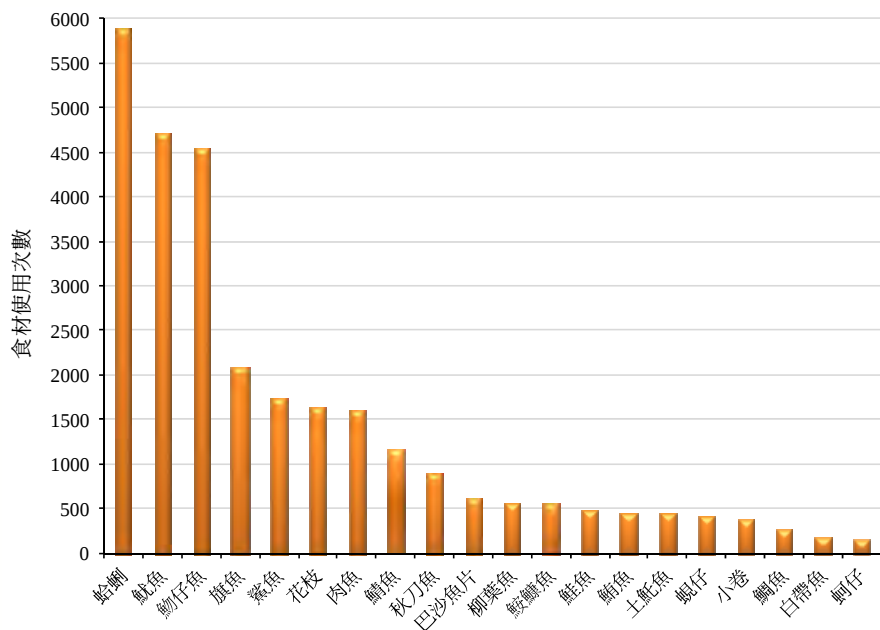
▲臺灣 2017 年漁獲統計(資料來源：漁業年報)

三、盤點校園午餐常用魚種

盤點 2016 年 1—12 月之全國 2,631 所國小及 748 所國中，最常使用在校園午餐的水產品，依照食用次數，將其排名前 20 種如下圖所示，前 3 名分別是蛤蜊，食用次數為 5,883 次；魷魚，4,708 次；魷仔魚，4,544 次。另外，旗魚有 2,089 次，而鯊魚、花枝及肉魚也達 1,500 次以上。至於排名 8—20 名者，



依序分別為鯖魚、秋刀魚、巴沙魚片、柳葉魚、鮫鰾魚、鮭魚、鮪魚、土魷魚、蜆仔、小卷、鯛魚、白帶魚及蚵仔。



▲盤點校園午餐常用魚種

依據校園午餐食材盤點結果，常被食用的水產品大都是，方便處理（如肉較多）；或魚刺較少，甚而無魚刺者（如花枝、魷魚、蛤蜊及蚵仔等），故此老師及家長也可學習如何配合學校教導孩子如何吃魚，瞭解魚的營養及食用安全，減少對魚刺的恐懼感，讓吃魚變成一種樂趣和文化，以「食當季，食在地」



的漁獲物來豐富學童的餐盤，提升學童的食魚量。

校園午餐的供應方式，除部分學校自設廚房採自行烹煮外，其他則是學校透過招標採購，由團膳公司供應學生午餐，此時再由業者依當日供餐菜色製作，如以烹調蒲燒臺灣鯛魚腹排，供作校園午餐之製作流程為例，首先將魚腹排解凍，放至蒸盤中，加入少許調味料後，再進蒸箱內加熱烹煮，待烹煮完成後，盛裝於配送學校專用容器內後立即加蓋，再經專用餐食運輸車輛配送至學校供餐。



▲冷凍魚腹排



▲加入少許調味料



▲蒸箱



▲放進蒸箱內加熱烹煮



▲烹煮後之魚腹排



▲盛裝於專用容器內



四、食安正能量、標章正名、認證更安心

食品安全須兼顧生產、貯運及加工處理等安全性，在多元的學校午餐供應模式下，校園午餐食材的採購，應以地產地銷為最優先並重視生產履歷。校園營養午餐將優先採用具有“CAS 台灣優良農產品”、“CAS 台灣有機農產品”、“產銷履歷農產品”、“吉園圃安全蔬果”四標章及“臺灣農產品追溯系統”(四章一Q) 的食材，藉由溯源制度來有效控管食材從產地到餐桌的過程，降低貯運過程中，可能的變質風險，以確保供餐的品質及安全。



CAS 台灣優良農產品標章

- 第三方驗證機構嚴格把關
- 品質衛生安全
- 符合安全用藥



CAS 台灣有機農產品標章

- 第三方驗證機構嚴格把關
- 符合有機驗證基準
- 全程不用化學農藥、友善環境



產銷履歷農產品標章

- 第三方驗證機構嚴格把關
- 農產品生產紀錄全揭露
- 符合安全永續



吉園圃安全蔬果標章

- 農政單位輔導、抽驗查核
- 落實用藥紀錄並可追溯生產者
- 符合安全用藥



生產追溯 QRcode

- 可追溯農產品生產來源
- 農政單位查檢把關
- 農民用心生產、消費者安心享用

▲ 四章一Q (資料來源：農委會)

五、如何挑選水產品

水產品營養價值高、熱量低，又味美，是校園午餐的美好滋味，但挑選水產品也是一門技巧。學會生活化實用的選蠹技巧，掌握判定要點，就可以挑選到新鮮又好吃的水產品，因此精挑細選是免不了功夫，挑到好的水產品也要持續保鮮，放到冷凍庫及解凍的方法均需注意，才能吃得健康安心。

判斷水產品之鮮度有：官能檢查和化學、物理及微生物學等方法，各種判定法都各有其優缺點，其中以官能檢查法，配合視覺、嗅覺和觸覺等簡易方式，可快速檢視水產品新鮮度。本文利用圖片和說明，教您如何掌握「眼觀、鼻聞、手到」之訣竅，讓讀者輕易看懂，而應用於日常挑選水產品上。

(一) 魚類



新鮮魚



鮮度較差的魚



新鮮魚鰓



鮮度較差的魚鰓

▲挑選魚時應選擇肉質具有彈性，表皮光亮、眼睛清亮，不混濁，以及魚鰓呈鮮紅色者為佳。除了看眼睛、魚鰓外，用手觸摸魚腹也能分辨魚的新鮮度，因魚體腐敗時先從內臟開始，可用手指觸摸魚腹是否堅實，如呈軟爛的觸感，則鮮度較差



(二) 蝦類



新鮮蝦



鮮度較差的蝦

▲新鮮的蝦子身體呈自然捲曲狀，蝦頭明亮有光澤，且肉質飽滿，摸起來不會軟爛無彈性，而蝦頭與蝦身緊密接連，沒有鬆脫的現象，且蝦身、蝦尾沒有變黑

(三) 貝類



新鮮文蛤



鮮度較差的文蛤

▲新鮮的文蛤，斧足會露出殼外活動，且出水孔偶爾會噴出小水柱或氣泡，活力極佳。另若觸摸文蛤時不會閉殼，或殼已開啟者，且用鼻子聞，產生臭味者，表示文蛤鮮度差



(四) 頭足類



新鮮鎖管



鮮度較差的鎖管

- ▲挑選新鮮鎖管時，應挑選外形及表層皮膜完整、有光澤者，且捏起來有彈性

(五) 藻類



新鮮海帶



鮮度較差的海帶

- ▲新鮮的海帶應摸上去黏性大且有韌性的，挑選時需注意觀察海帶是否完整，葉片是否厚實，若邊緣破碎，且出現異味，即表示海帶有可能已經變質



六、水產品如何保鮮

水產品營養價值高，在死亡之後會因為酵素和微生物的作用，使鮮度降低而發生變質甚至是腐敗的狀況，但是透過良好的保鮮處理，可以降低水產品劣變的速度。有關水產品的保鮮方式如下表所示。

水產品的保鮮方式

水產品 項 目	處 理 方 式		建議保存時間	
			7°C	-18°C
魚 類	整尾	魚先去鰓除鱗及摘除內臟，清洗乾淨後，瀝乾水分。	3-4 天	2 個月
	切片、切塊及輪切	市面上所販售之大型魚多以分切成片狀、塊狀或輪切，購入後，先泡一下冰水，取出瀝乾。	2-3 天	2-3 週
蝦 類	蝦經洗淨，去除頭部及泥腸，瀝乾水分。		2-3 天	1 個月
貝 類	文蛤先置於濃度 1.5% 鹽水中 2 小時進行吐沙，瀝乾水分。		1-2 天	1 個月
	蜆先置於清水中 3 小時進行吐沙，瀝乾水分。		1-2 天	1 個月
頭足類	去除內臟，洗淨後瀝乾水分。		2-3 天	1 個月
藻 類	新鮮海藻	新鮮海藻先經清洗去砂處理後，在 90°C 溫度殺菁 10 秒後迅速取出，再置於冰水中冷卻瀝乾水分。	2-3 天	1 個月
	乾燥海藻	將海藻進行乾燥，降低水分來延長保存時間。	常溫保存 6 個月	

七、增加學童食魚頻率有方法

「魚刺好多，我不敢吃啦！」臺灣小朋友常常抱怨魚刺多、吃魚很麻煩，家長也非常擔心孩子的喉嚨被魚刺卡住，故而減少吃魚的頻率。因此，教小朋友從小就學會吃魚、懂得挑出魚刺，才能享受吃魚的樂趣。

除了掌握食魚技巧之外，由於臺灣加工處理技術十分進步，目前各大賣場與超市都販售經過去皮、除刺處理並冷凍之魚片產品，方便消費者料理。例如使用獲得 CAS 認證的臺灣鯛產品用於校園午餐食材，也是一項非常好的選擇。

本所為了提高學童食魚量，係開發適合學童食用之水產調理食品，包括活力魚鬆、鱻蛋糕、香酥魚塊、魚漢堡、乳酸菌發酵魚香腸、魚丸、鈣樂餅、優鈣吐司及饅頭。且利用魚頭及中骨（含殘肉），經由酥化及酵素水解技術，研發時蔬鮮魚湯、魚肉燥、XO 醬、蔥香魚油、魚骨粉（添加魚骨粉成為含鈣食品，符合學校午餐鈣質建議量 400 mg/100g），此等創新加工技術，希冀移轉予加工廠生產符合 CAS 之水產加工品，並將其推廣至校園，以增加校園午餐食魚的頻率及維護學童的健康。



活力魚鬆



鱻蛋糕



香酥魚塊



魚漢堡



乳酸菌發酵魚香腸



魚丸



鈣樂餅



優鈣吐司



優鈣饅頭



時蔬鮮魚湯



魚肉燥



XO 醬

▲水產調理食品



八、尋找校園寶可魚

本單元中，介紹具 CAS、TAP 認證之水產品、校園午餐常用魚種前 20 名及臺灣大宗漁獲，分別以魚類、蝦類、貝類、頭足類、藻類，依序說明其基本資料、地理分布、產(旬)季、營養成分（資料來源：食品營養成分資料庫，衛福部）及調理方式，讓關心校園午餐的讀者更瞭解這些食材，盼能將此作實質應用，嘉惠學童品嚐美味又營養的校園午餐。

01 旗魚

營養成分：劍旗魚每 100 g 可食部位

熱 量：110.9 kcal

蛋白質：25.9 g

脂 肪：6.48 g

EPA & DHA：2,308 mg

碳水化合物：0.82 g

鈉：36.49 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
椒鹽旗魚排、三杯旗魚、醬燒旗魚丁、旗魚丁蒼蠅頭、蔥燒旗魚、照燒烤旗魚、酥炸旗魚排、煎薑汁旗魚、旗魚冬粉湯、黑胡椒旗魚排、青蒜旗魚、旗魚米粉湯、糖醋旗魚丁、旗魚炒飯、旗魚米粉湯、味噌旗魚、香煎旗魚排、蒲燒旗魚片、白醬旗魚排、香菇燴魚丁、旗魚豆腐煲、味噌魚片湯

◎ 具相關農業認證之產品：

CAS 編號 133602 冷凍裹粉旗魚排、CAS 編號 133606 冷凍裹粉旗魚塊、CAS 編號 133616 冷凍旗魚切丁、CAS 編號 133617 冷凍旗魚切片、CAS 編號 132211 冷凍旗魚排、CAS 編號 132215 冷凍旗魚排、CAS 編號 131214 冷凍旗魚片



劍旗魚



產(旬)季：全年皆產，春、秋及冬季較盛產

學名：*Xiphias gladius*

俗名：旗魚舅

地理分布：臺灣周邊海域均有產，東部產量最豐

黑皮旗魚



產(旬)季：全年皆產

學名：*Makaira nigricans*

俗名：黑皮仔

地理分布：臺灣主要分布於東部海域

雨傘旗魚



產(旬)季：夏季為主

學名：*Istiophorus platypterus*

俗名：破雨傘

地理分布：臺灣周邊海域均有產，尤以東部及南部產量最多

立翅旗魚



產(旬)季：冬季為主

學名：*Istiompax indica*

俗名：白肉仔

地理分布：臺灣主要分布於東部及南部海域

紅肉旗魚



產(旬)季：全年皆產

學名：*Kajikia audax*

俗名：紅肉仔

地理分布：臺灣主要分布於東部海域



02 鋸峰齒鯊

學 名：*Prionace glauca*
 俗 名：水鯊
 地理分布：臺灣東北部及東部海域
 產(旬)季：全年皆產
 營養成分：每 100 g 可食部位
 熱 量：117.3 kcal
 蛋白質：27.4 g
 脂 肪：0.06 g
 EPA & DHA：2.958 mg
 碳水化合物：0 g
 鈉：82.76 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
 咖哩鯊魚丁、醬燒鯊魚丁、酥炸
 鯊魚排、蒜炒鯊魚丁、三杯鯊魚
 丁、紅燒鯊魚丁、蒜苗豆醬煮鯊
 魚、芹菜炒鯊魚條、橙汁鯊魚
 排、鯊魚煙、鯊魚丸
- ◎ 具相關農業認證之產品：
 CAS 編號 134713 冷凍水鯊切
 片、CAS 編號 134714 冷凍水鯊
 切丁



鯊魚煙



鯊魚丸





03 刺鰹

學名：*Psenopsis anomala*
俗名：肉鯽仔、肉魚
地理分布：臺灣西部、南部、北部、東北部及澎湖海域
產(旬)季：全年皆產，10月至隔年3月為盛產期
營養成分：每 100 g 可食部位
熱量：154.5 kcal
蛋白質：17.8 g
脂肪：8.72 g
EPA & DHA：1,033 mg
碳水化合物：0 g
鈉：178.6 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香煎肉魚、清蒸肉魚、紅燒肉魚豆腐、紅糟燒肉魚、味噌烤魚、烤紅燒肉魚、酥炸肉魚條、砂鍋魚丁煲
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133801 冷凍肉魚



04 鯖魚

地理分布：臺灣周邊海域均有產
產(旬)季：全年皆產，夏初、秋末盛產

營養成分：白腹鯖每 100 g 可食部位

熱 量：143.6 kcal

蛋白質：23.9 g

脂 肪：4.6 g

EPA & DHA：1,141 mg

碳水化合物：0 g

鈉：36 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
脆皮鯖魚片、高麗菜蒸鯖魚片、
泡菜白蘿蔔燉鯖魚、三杯鯖魚
片、照燒鯖魚丁、蔥燒鯖魚丁、
糖醋鯖魚塊、香烤鯖魚片、茄汁
鯖魚燒豆腐、蔬菜燴鯖魚丁、麻
醬鯖魚燒

◎具相關農業認證之產品：
CAS 編號 134719 特選冷凍薄鹽
鯖魚片、CAS 編號 133210 冷凍
薄鹽鯖魚切塊、CAS 編號 132301
冷凍鯖魚片



白腹鯖

學名：*Scomber japonicus*

俗名：花飛



花腹鯖

學名：*Scomber australasicus*

俗名：花飛





05 秋刀魚

學名：Cololabis saira
俗名：山瑪
地理分布：遠洋漁業
產(旬)季：全年皆產、秋季盛產
營養成分：每 100 g 可食部位
熱量：313.9 kcal
蛋白質：18.8 g
脂肪：25.9 g
EPA & DHA：4,570 mg
碳水化合物：0 g
鈉：55 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
檸檬椒鹽秋刀魚、醬燒秋刀魚、
佃煮秋刀魚、蒲燒秋刀魚片、薑
煮化骨秋刀魚
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 131214 冷凍秋刀魚、
CAS 編號 131504 冷凍蒲燒秋刀
魚片



秋刀魚冷燻作業





06 毛鱗魚

學 名：*Mallotus villosus*
俗 名：喜相逢、柳葉魚
地理分布：臺灣大部分自加拿大進口
產(旬)季：春季至秋季盛產
營養成分：每 100 g 可食部位
熱 量：103.8 kcal
蛋白質：15 g
脂 肪：4.41 g
EPA & DHA：2,280 mg
碳水化合物：0 g
鈉：104.5 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
炸柳葉魚、椒鹽香烤柳葉魚、蜜汁柳葉魚、佃煮柳葉魚、壽喜燒柳葉魚、糖醋柳葉魚
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 132402 冷凍裹粉柳葉魚、CAS 編號 132604 冷凍香酥柳葉魚、CAS 編號 130311 冷凍香酥柳葉魚



裹粉柳葉魚





07 鮪魚

地理分布：臺灣周邊海域均有產，
以東部及南部產量最多

產(旬)季：全年皆產

營養成分：大目鮪每 100 g 可食部
位

熱 量：103.5 kcal

蛋白質：23.9 g

脂 肪：0.14 g

EPA & DHA：59.19 mg

碳水化合物：0 g

鈉：41.31 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
鮪魚丁滷白蘿蔔、鮪魚丁炒飯、
酥煎鮪魚塊、蒲燒鮪魚排、蔥燒
鮪魚塊、鹽烤鮪魚排、味噌烤鮪
魚排、紅燒鮪魚丁、橙汁鮪魚
丁、照燒鮪魚片、茄汁鮪魚片、
糖醋彩椒鮪魚丁、黑胡椒鮪魚
排、三杯鮪魚丁、蔬菜燴鮪魚
丁、白醬鮪魚排

◎具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133607 冷凍鮪魚排、
CAS 編號 133615 冷凍鮪魚切丁、
CAS 編號 130308 冷凍鮪魚塊

大目鮪



學名：*Thunnus obesus*

俗名：大目仔

黃鰭鮪



學名：*Thunnus albacares*

俗名：黃鰭串

長鰭鮪



學名：*Thunnus alalunga*

俗名：長鰭串



08 康氏馬加鰺

學 名： *Scomberomorus commerson*

俗 名： 土魷

地理分布： 臺灣周邊海域均有產

產(旬)季： 春、秋、冬季盛產，
冬季味美

營養成分： 每 100 g 可食部位

熱 量： 192.8 kcal

蛋白質： 18.7 g

脂 肪： 12.5 g

EPA & DHA： 1,735 mg

碳水化合物： 0 g

鈉： 52.34 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒土魷魚片、香酥土魷魚條、
土魷魚羹、糖醋鮮蔬土魷魚塊、
醬燒土魷魚丁、三杯土魷魚丁、
蔥燒土魷魚丁

◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133614 冷凍薄鹽土
魷、CAS 編號 133802 冷凍薄鹽
土魷魚片



裹粉土魷魚條



09 吳郭魚

俗名：臺灣鯛、南洋鯽仔
地理分布：引進種，臺灣養殖居多
產(旬)季：全年皆產
營養成分：每 100 g 可食部位
 熱量：111.8 kcal
 蛋白質：19.5 g
 脂肪：3.16 g
 EPA & DHA：45.54 mg
 EPA：0.55%
 DHA：2.62%
 碳水化合物：0 g
 鈉：91.39 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
酥炸臺灣鯛魚排、蒲燒鯛魚片、
蔥燒鯛魚片、焗烤起士鯛魚、味
噌烤鯛魚、紅燒鯛魚丁、橙汁鯛
魚丁、照燒鯛魚片、茄汁鯛魚
片、糖醋鯛魚片
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133501 冷凍臺灣鯛魚
切片、CAS 編號 133507 冷藏整
尾臺灣鯛魚、CAS 編號 133601
冷凍裹粉臺灣鯛魚排、CAS 編號
131502 冷凍臺灣鯛魚片、CAS
編號 131503 冷凍蒲燒臺灣鯛魚
片、CAS 編號 130508 冷凍臺灣
鯛魚片、CAS 編號 130509 冷凍
臺灣鯛魚切片

紅色吳郭魚捕撈及
選別採捕





紅色吳郭魚
學名： *Oreochromis* spp.



尼羅吳郭魚
學名： *Oreochromis niloticus*



歐利亞吳郭魚
學名： *Oreochromis aureus*



雜交吳郭魚
學名： *Oreochromis hybrid*



10 虱目魚

學名： *Chanos chanos*
 俗名：國姓魚
 地理分布：養殖居多，臺灣南部較常見
 產(旬)季：夏、秋盛產
 營養成分：每 100 g 可食部位
 熱量：178.9 kcal
 蛋白質：21.8 g
 脂肪：9.49 g
 EPA & DHA：199.3 mg
 碳水化合物：0.16 g
 鈉：41.39 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
 清蒸虱目魚片、照燒虱目魚片、
 蔥燒虱目魚片、虱目魚片粥、彩
 椒燴虱目魚片、鹽烤虱目魚片、
 豆醬蒸虱目魚片、豆豉蒸虱目魚
 片
- ◎ 具相關農業認證之產品：
 CAS 編號 134502 冷凍虱目魚
 肚、CAS 編號 133201 冷凍虱目
 魚、虱目魚(TAP)



豉香魚



魚肚粥



11 石斑魚

產(旬)季：全年皆產

營養成分：點帶石斑每 100 g 可食
部位

熱 量：115.3 kcal

蛋白質：19.1 g

脂 肪：3.75 g

EPA & DHA：722.3 mg

碳水化合物：0 g

鈉：78.82 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
清蒸石斑魚片、樹子蒸石斑魚
片、糖醋石斑魚片、蔥燒石斑魚
片、紅燒石斑魚片、香酥石斑魚
排、醬燒石斑魚片

◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 135203 冷凍石斑魚、
石斑魚三清(TAP)



石斑魚塊



石斑魚輪切

點帶石斑



學 名：*Epinephelus coioides*

俗 名：青斑

地理分布：養殖居多，亦分布於
臺灣西部及南部海
域

雜交斑



學 名：*E. fuscoguttatus* ♀ ×

E. lanceolatus ♂

俗 名：龍虎斑、珍珠龍膽

地理分布：養殖



12 鬼頭刀

學名：Coryphaena hippurus
俗名：鰹魚
地理分布：臺灣周邊海域及離島均有產
產(旬)季：全年皆產，4-6 月盛產
營養成分：每 100 g 可食部位
熱量：106.6 kcal
蛋白質：21.8 g
脂肪：1.5 g
EPA & DHA：456.6 mg
碳水化合物：0 g
鈉：55 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
鹽烤鬼頭刀魚排、清蒸鬼頭刀魚排、香酥鰹魚排、彩椒燴魚丁、糖醋鰹魚丁、茄汁鰹魚排、照燒鰹魚排、醬燒鰹魚排、蔥燒鰹魚排
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 134715 冷凍鬼頭刀片(鰹魚片)、CAS 編號 133608 冷凍裹粉鰹魚排、CAS 編號 133620 冷凍鰹魚切丁、CAS 編號 133621 冷凍鰹魚切丁



13 鱸魚

地理分布：養殖居多
產(旬)季：全年皆產、夏季味美
營養成分：日本真鱸每 100 g 可食部位

熱 量：97.91 kcal

蛋白質：19.9 g

脂 肪：1.46 g

EPA & DHA：201.2 mg

碳水化合物：0.88 g

鈉：61.53 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
糖醋鱸魚片、清蒸鱸魚片、蔥燒鱸魚片、茄汁鱸魚片、樹子蒸鱸魚、豆豉蒸鱸魚、鹽烤椒鹽鱸魚片、清蒸檸檬鱸魚片

◎具相關農業認證之產品：
CAS 編號 135204 冷凍鱸魚清肉、CAS 編號 133502 冷凍鱸魚切片、CAS 編號 133505 冷凍鱸魚片、CAS 編號 133508 冷藏整尾鱸魚、鱸魚三清(TAP)、鱸魚片(TAP)



日本真鱸

學名：*Lateolabrax japonicus*

俗名：七星鱸



尖吻鱸

學名：*Lates calcarifer*

俗名：金目鱸



14 竹筴魚

學名：*Trachurus japonicus*
俗名：真鯷、巴攏、黑尾
地理分布：臺灣周邊海域均有產
產(旬)季：全年皆產
營養成分：每 100 g 可食部位
熱 量：116.36 kcal
蛋白質：23.01 g
脂 肪：2.01 g
EPA & DHA：597.11 mg
碳水化合物：0 g
鈉：88.1 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香煎竹筴魚、香烤竹筴魚、竹筴魚一夜干
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 135701 冷凍薄鹽竹筴魚、CAS 編號 134301 冷凍竹筴魚片、CAS 編號 134721 冷凍竹筴魚片



15 鱸魚

學 名：*Mugil cephalus*
俗 名：烏魚
地理分布：部分養殖，亦分布臺灣海峽
產(旬)季：冬季盛產
營養成分：每 100 g 可食部位
熱 量：152.4 kcal
蛋白質：20.6 g
脂 肪：7.14 g
EPA & DHA：375.6 mg
碳水化合物：0.27 g
鈉：50.24 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒烏魚片、清蒸烏魚片、蒲燒烏魚片、蔥燒烏魚片、鮮蔬燴烏魚丁、糖醋烏魚丁
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133805 冷凍烏魚切片、CAS 編號 133807 冷凍烏魚丁、烏魚清肉(TAP)



煙燻烏魚包裝成品





16 香魚

學 名：*Plecoglossus altivelis*

俗 名：鱈魚、年魚

地理分布：養殖

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：146.8 kcal

蛋白質：18.5 g

脂 肪：7.51 g

EPA & DHA：827.6 mg

碳水化合物：0 g

鈉：52.56 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香魚甘露煮、鹽烤香魚

◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 135704 冷凍香魚、香
魚(TAP)





17 灰海鰻

學 名：*Muraenesox cinereus*
俗 名：虎鰻、海鰻、錢鰻
地理分布：臺灣周邊海域、澎湖及小琉球均有分布
產(旬)季：4-8 月
營養成分：每 100 g 可食部位
熱 量：97 kcal
蛋白質：20.5 g
脂 肪：1.0 g
EPA & DHA：163 mg
碳水化合物：0 g
鈉：83 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒鰻羹、三杯鰻、紅糟鰻
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 132806 紅燒鰻、CAS 編號 132807 辣味燒鰻、CAS 編號 132808 豆豉紅燒鰻、CAS 編號 132912 黑胡椒紅燒鰻、CAS 編號 132922 香辣紅燒鰻





18 四指馬鮫

學名：*Eleutheronema tetradactylum*

俗名：午仔、四指馬鮫

地理分布：臺灣西南沿岸已有自東南亞引進人工養殖

產(旬)季：全年皆產，冬末、春初味美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：145.9 kcal

蛋白質：18.9 g

脂肪：7.2 g

EPA & DHA：1,197 mg

碳水化合物：0 g

鈉：69.08 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
樹子蒸午仔魚、清蒸午仔魚、醬燒午仔魚、茄汁午仔魚、味噌蒸午仔魚、鹽烤午仔魚、豆豉蒸午仔魚

◎ 具相關農業認證之產品：
產銷履歷午仔魚(TAP)





19 海鱺

學 名：*Rachycentron canadum*

俗 名：海麗仔

地理分布：養殖居多，亦分布臺灣
周邊海域

產(旬)季：全年皆產，春、秋季味
美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：106.1 kcal

蛋白質：20.4 g

脂 肪：2.1 g

EPA & DHA：203.9 mg

碳水化合物：0 g

鈉：131 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒海鱺魚塊、豆豉蒸海鱺魚
片、三杯海鱺魚塊、清蒸海鱺魚
片、樹子蒸海鱺魚片、糖醋海鱺
魚片

◎ 具相關農業認證之產品：
海鱺初級處理(TAP)



海鱺冷燻作業



三杯海鱺魚



清蒸海鱺魚





20 魩仔魚

產(旬)季：每年 3-5 月及 9-11 月
營養成分：銀灰半稜鯷每 100 g 可食部位
熱 量：55.61 kcal
蛋白質：11.1 g
脂 肪：0.92 g
EPA & DHA：379.4 mg
碳水化合物：0 g
鈉：455.8 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
魩仔魚湯、魩仔魚粥、魩仔魚炒蛋、魩仔魚炒飯、魩仔魚羹、莧菜魩仔魚、魩仔魚蒸蛋
- ◎ 具相關農業認證之產品：
無

銀灰半稜鯷



學 名：*Encrasicholina punctifer*
俗 名：魩仔、白鯧
地理分布：臺灣周邊海域皆產，以東北部及澎湖海域較多

日本鯷



學 名：*Engraulis japonicus*
俗 名：苦蚵仔、鯧仔
地理分布：臺灣盛產於新竹以北、東北部及東部海岸線





21 博氏巨鯰

學 名：*Pangasius bocourti*

俗 名：鯰魚、巴沙魚

地理分布：越南進口

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：86.01 kcal

蛋白質：19.2 g

脂 肪：0.46 g

EPA & DHA：96.55 mg

碳水化合物：0 g

鈉：114.9 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香酥巴沙魚排、紅燒巴沙魚排、
茄汁巴沙魚排

◎ 具相關農業認證之產品：
無



巴沙魚排



22 鮫鰈魚

學名：*Lophiomus setigerus*
俗名：琵琶魚
地理分布：臺灣周邊海域及離島均有產
產(旬)季：11月至隔年2月



營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：67.68 kcal

蛋白質：14.88 g

脂肪：0.46 g

EPA & DHA：986 mg

碳水化合物：0.58 g

鈉：106.31 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
三杯鮫鰈、香酥鮫鰈魚排、糖醋鮫鰈魚

◎具相關農業認證之產品：
無

23 大西洋鮭魚

學名：*Salmo salar*
俗名：鮭魚
地理分布：北大西洋海域及周邊河流、養殖
產(旬)季：全年皆產，春、夏季盛產，初秋味美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：154.9 kcal

蛋白質：23.6 g

脂肪：5.99 g

EPA & DHA：751.7 mg

碳水化合物：0 g

鈉：45.40 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
鹽烤鮭魚排、香酥鮭魚排
◎具相關農業認證之產品：
無





24 白帶魚

地理分布：臺灣周邊海域均有產

產(旬)季：全年皆產，春、夏季盛產，夏末、秋初味美

營養成分：白帶魚每 100 g 可食部位

熱量：101.7 kcal

蛋白質：19.6 g

脂肪：2 g

EPA & DHA：407.8 mg

碳水化合物：0 g

鈉：54 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香酥白帶魚塊、糖醋白帶魚塊、
茄汁白帶魚塊、醬燒白帶魚塊、
蔥燒白帶魚塊、白帶魚米粉湯

◎ 具相關農業認證之產品：
無

白帶魚



學名：*Trichiurus lepturus*

俗名：肥帶、油帶

日本帶魚



學名：*Trichiurus japonicus*

俗名：白帶、瘦帶

利用一支釣作業在浮魚礁區釣獲白帶魚





25 鰹魚

產(旬)季：全年皆產

營養成分：圓花鰹每 100 g 可食部位

熱 量：149.2 kcal

蛋白質：23.1 g

脂 肪：5.6 g

EPA & DHA：1,523 mg

碳水化合物：0 g

鈉：50 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
鹽烤鰹魚塊、薑燒鰹魚塊、香酥鰹魚排、蔥燒鰹魚排、糖醋鰹魚丁、彩椒燴鰹魚丁、照燒鰹魚排、味噌鰹魚排

◎ 具相關農業認證之產品：
無

圓花鰹



學 名：Auxis rochei

俗 名：煙管仔

地理分布：臺灣周邊海域，尤其以東部及南部海域

正鰹



學 名：Katsuwonus pelamis

俗 名：煙仔魚

地理分布：臺灣周邊海域均有產

巴鰹



學 名：Euthynnus affinis

俗 名：花煙

地理分布：臺灣主要分布於東部海域

26 藍圓鰺

學 名：*Decapterus maruadsi*

俗 名：硬尾、四破、巴攏

地理分布：臺灣周邊海域均有產

產(旬)季：全年皆產，夏末至冬末
味美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：114 kcal

蛋白質：24 g

脂 肪：1.3 g

EPA & DHA：385 mg

碳水化合物：0 g

鈉：57 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
炸四破魚、爆炒四破魚乾、乾煎
四破魚

◎ 具相關農業認證之產品：
無





27 草魚

學名：*Ctenopharyngodon idella*
俗名：鯪
地理分布：臺灣北部、中部、南部
及恆春半島水域
產(旬)季：全年皆產



營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：166.41 kcal

蛋白質：21.38 g

脂肪：8.33 g

EPA & DHA：3.63 mg

碳水化合物：2.07 g

鈉：52.82 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
三杯草魚、清燙草魚片、豆瓣草魚、茄汁草魚片、紅燒草魚、滑溜草魚片

◎具相關農業認證之產品：
無

28 鰱魚

學名：*Hypophthalmichthys molitrix*
俗名：白鰱、竹葉鰱
地理分布：臺灣北部、中部、南部
及恆春半島水域
產(旬)季：全年皆產



營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：102 kcal

蛋白質：17.8 g

脂肪：3.6 g

碳水化合物：0 g

鈉：57.5 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒鰱魚、茄汁鰱魚

◎具相關農業認證之產品：
無



29 鱮魚

學 名：*Hypophthalmichthys nobilis*
 俗 名：黑鯰、大頭鯰
 地理分布：臺灣北部、中部、南部
 及恆春半島水域
 產(旬)季：全年皆產



營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：144.8 kcal

蛋白質：18.7 g

脂 肪：7.2 g

EPA & DHA：527.76 mg

碳水化合物：0 g

鈉：24 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：

紅燒大頭鯰

◎具相關農業認證之產品：

無

30 青魚

學 名：*Mylopharyngodon piceus*
 俗 名：烏鰡、黑鮰
 地理分布：臺灣北部、中部、南部
 及恆春半島水域
 產(旬)季：全年皆產



營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：116 kcal

蛋白質：18.1 g

脂 肪：4.2 g

碳水化合物：0.2 g

鈉：47.4 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：

蔥燒烏鰡、烏鰡魚麵線、三杯烏鰡

◎具相關農業認證之產品：

無



31 黃魚

地理分布：中國沿岸島嶼
產(旬)季：全年皆產，秋、冬季
味美

營養成分：大黃魚每 100 g 可食部位

熱 量：142.1 kcal

蛋白質：16.8 g

脂 肪：7.81 g

EPA & DHA：1,337 mg

碳水化合物：0.16 g

鈉：39.85 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒黃魚、糖醋黃魚、三杯黃魚、蔥燒黃魚、酥炸小黃魚
- ◎ 具相關農業認證之產品：
無



大黃魚

學名：*Larimichthys croceus*

俗名：黃魚、黃瓜



小黃魚

學名：*Larimichthys polyactis*

俗名：黃魚、小黃瓜



32 紅甘

產(旬)季：全年皆產

營養成分：杜氏鰺每 100 g 可食部位

熱 量：115.03 kcal

蛋白質：21.89 g

脂 肪：0.92 g

EPA & DHA：292.55 mg

碳水化合物：0.23 g

鈉：40.94 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
味噌紅甘魚、醬燒紅甘魚、照燒紅甘

◎ 具相關農業認證之產品：
無

杜氏鰺



學 名：*Seriola dumerili*

俗 名：紅甘、紅甘鯪

地理分布：臺灣周邊海域及離島均有產

長鰭鰺



學 名：*Seriola rivoliana*

俗 名：油甘、黃尾鯪

地理分布：各大洋熱帶及亞熱帶海域



33 黃錫鯛

學名：*Rhabdosargus sarba*

俗名：枋頭、白嘉鱚

地理分布：臺灣西部、南部、北部
及澎湖等海域

產(旬)季：全年皆產，夏末、秋初
味美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：175.2 kcal

蛋白質：31.8 g

脂肪：4.35 g

EPA & DHA：528.5 mg

碳水化合物：0 g

鈉：91.01 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
香酥黃錫鯛、蔥燒黃錫鯛、照燒
黃錫鯛

◎具相關農業認證之產品：
無





34 黃臘鯪

學 名：*Trachinotus blochii*

俗 名：紅杉、金鯧

地理分布：養殖居多，亦分布臺灣
西部及南部海域

產(旬)季：春季 1-4 月

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：190.1 kcal

蛋白質：17.5 g

脂 肪：12.8 g

EPA & DHA：1,257 mg

碳水化合物：0 g

鈉：36 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香酥金鯧、紅燒金鯧、茄汁金鯧
- ◎ 具相關農業認證之產品：
無





35 眼眶魚

學名：*Mene maculata*

俗名：皮刀魚

地理分布：臺灣北部、西部、南部
及澎湖海域

產(旬)季：全年皆產，春末、夏初
味美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：112.6 kcal

蛋白質：20.3 g

脂肪：2.9 g

EPA & DHA：833.5 mg

碳水化合物：0.2 g

鈉：108 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
清蒸皮刀魚、樹子蒸皮刀魚、豆
豉蒸皮刀魚、香酥皮刀魚

◎ 具相關農業認證之產品：
無





36 鯽魚

學名：*Carassius auratus*

俗名：土鯽、鯽仔魚

地理分布：臺灣各地淡水均有分布

產(旬)季：2-4 月和 8-12 月

營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：69 kcal

蛋白質：19.5 g

脂肪：3.4 g

碳水化合物：0.1 g

(資料來源：鯽魚的營養成分及藥用價值，湖南水產期刊)

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
紅燒鯽魚、煎煮鯽魚、蔥燒鯽魚
- ◎ 具相關農業認證之產品：
無





37 臺灣馬加鰺

學名：*Scomberomorus guttatus*

俗名：白北、白腹仔

地理分布：臺灣周邊海域均有產

產(旬)季：全年皆產，秋、冬季味美

營養成分：每 100 g 可食部位

熱量：180.1 kcal

蛋白質：20.2 g

脂肪：10.4 g

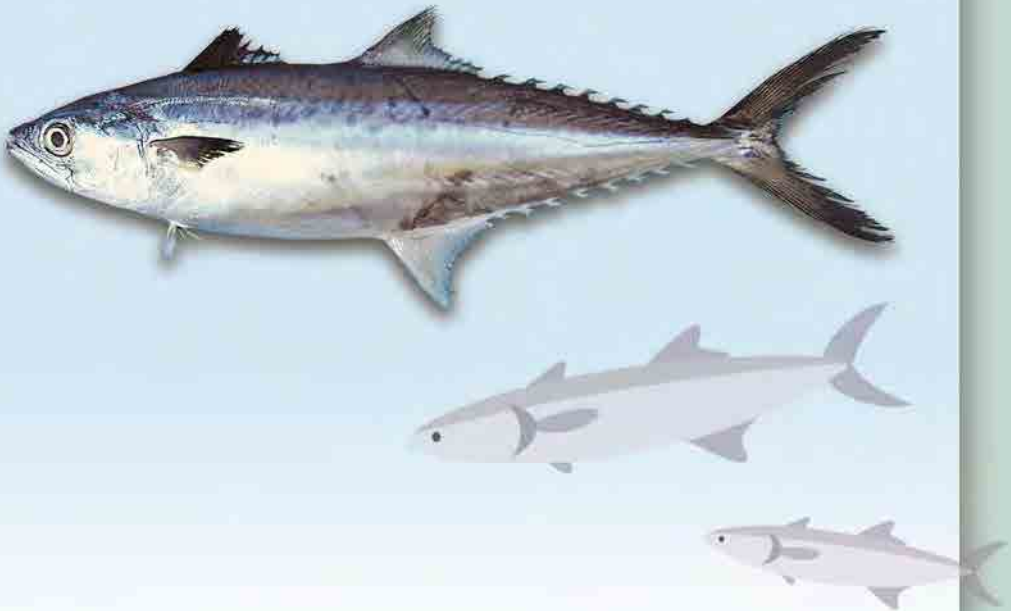
EPA & DHA：1,539 mg

碳水化合物：0 g

鈉：51 mg

◎可應用於校園午餐之調理方式：
鹽烤白北魚排、味噌白北魚片、
香酥白北魚片、香酥白北魚塊、
白北魚香茄子

◎具相關農業認證之產品：
無





38 凡納對蝦

學 名：*Litopenaeus vannamei*

俗 名：白蝦

地理分布：養殖為主

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：96.16 kcal

蛋白質：21.4 g

脂 肪：0.54 g

EPA & DHA：89.05 mg

碳水化合物：0 g

鈉：177.6 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
滑蛋蝦仁、蝦仁燴鮮蔬、蝦仁燴
南瓜、茄汁蝦仁豆腐

◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 134601 冷凍鮮蝦、白
蝦(TAP)



滑蛋白蝦仁



南瓜燴白蝦仁





39 正櫻蝦

學 名： *Sergia lucens*
俗 名： 櫻花蝦
地理分布： 臺灣東北部龜山島及西
南部東港海域
產(旬)季： 春季盛產
營養成分： 每 100 g 可食部位
熱 量： 88 kcal
蛋白質： 17.9 g
脂 肪： 1.3 g
EPA & DHA： 340 mg
碳水化合物： 0 g
鈉： 386 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
櫻花蝦炒飯、櫻花蝦炒高麗菜、
金瓜櫻花蝦炒米粉、櫻花蝦煎蛋
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 130510 冷凍櫻花蝦
(生)、CAS 編號 130511 冷凍櫻
花蝦(熟)



櫻花蝦乾



櫻花蝦炒飯





40 日本囊對蝦

學 名：*Marsupenaeus japonicus*

俗 名：明蝦、斑節蝦

地理分布：臺灣海峽

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：84.21 kcal

蛋白質：19.3 g

脂 肪：0.2 g

EPA & DHA：57.2 mg

碳水化合物：1 g

鈉：196 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
香酥明蝦

◎ 具相關農業認證之產品：
無





41 羅氏沼蝦

學 名：*Macrobrachium rosenbergii*

俗 名：淡水長臂大蝦、泰國蝦

地理分布：養殖為主

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：88 kcal

蛋白質：20.3 g

脂 肪：0.1 g

EPA & DHA：30 mg

碳水化合物：0.2 g

鈉：104 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
鹽燒蝦、胡椒蝦、鹽酥蝦、蒜味蝦

◎ 具相關農業認證之產品：
無





42 鬚赤對蝦

學 名：*Metapenaeopsis barbata*

俗 名：金鉤蝦、火燒蝦

地理分布：臺灣各地沿岸均有產

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：256.74 kcal

蛋白質：54.64 g

脂 肪：2.6 g

EPA & DHA：707.72 mg

碳水化合物：0 g

鈉：2,553.32 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
金鉤蝦炒蛋、金鉤蝦花椰菜、金
鉤蝦白菜滷、金鉤蝦炒高麗菜

◎ 具相關農業認證之產品：
無



43 葡萄牙牡蠣

學 名：*Crassostrea angulata*

俗 名：蚵仔

地理分布：臺灣沿海及澎湖

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：59.21 kcal

蛋白質：9.79 g

脂 肪：1.93 g

EPA & DHA：635.0 mg

碳水化合物：6.7 g

鈉：102.9 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
豆豉鮮蚵、薑絲蚵仔湯、蚵仔炒蛋

◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133204 冷藏蚵、CAS
編號 133205 冷藏蚵、冷藏牡蠣
(TAP)





44 文蛤

學 名：*Meretrix lusoria*

俗 名：蛤蜊

地理分布：養殖居多，亦分布臺灣
西部沿海及東北角

產(旬)季：全年皆產，夏季盛產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：36.94 kcal

蛋白質：7.61 g

脂 肪：0.49 g

EPA & DHA：66.05 mg

碳水化合物：2.7 g

鈉：446.2 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
蛤蜊巧達濃湯、蛤蜊湯、蛤蜊冬
瓜湯、絲瓜蛤蜊、蒜炒蛤蜊

◎ 具相關農業認證之產品：
文蛤(TAP)





45 臺灣蜆

學 名：*Corbicula fluminea*

俗 名：蜆仔

地理分布：養殖為主

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 可食部位

熱 量：51.16 kcal

蛋白質：8.94 g

脂 肪：1.44 g

EPA & DHA：135.2 mg

碳水化合物：9.8 g

鈉：20.19 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：

蜆仔清湯、薑絲蜆湯、蒜香蜆湯

◎ 具相關農業認證之產品：

蜆(TAP)





46 阿根廷魷

學 名：*Illex argentinus*
俗 名：魷魚
地理分布：西南大西洋
產(旬)季：全年皆產，冬季盛產
營養成分：每 100 g 可食部位
熱 量：70.78 kcal
蛋白質：12.4 g
脂 肪：1.96 g
EPA & DHA：943.2 mg
碳水化合物：0.37 g
鈉：57.04 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
沙茶魷魚、西芹鮮魷、鮮魷粉絲煲、三杯魷魚、魷魚羹、四季豆炒魷魚、醬燒魷魚、酥炸魷魚圈、彩椒燴魷魚、蜜汁魷魚、茼蒿絲燉魷魚、蔥爆魷魚、金沙魷魚圈
- ◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133810 冷凍魷魚圈、CAS 編號 131208 冷凍刻花魷魚、CAS 編號 131213 冷凍魷魚鐵板燒、CAS 編號 130313 冷凍刻花魷魚、CAS 編號 025703 冷凍魷魚排、CAS 編號 020547 冷凍魷魚羹



47 虎斑烏賊

學 名： *Sepia pharaonis*
 俗 名： 花枝
 地理分布： 臺灣西部海域
 產(旬)季： 秋冬盛產，夏季體型偏小
 營養成分： 每 100 g 可食部位
 熱 量： 57.19 kcal
 蛋白質： 12.2 g
 脂 肪： 0.58 g
 EPA & DHA： 223.9 mg
 碳水化合物： 3.7 g
 鈉： 68.04 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
 花枝羹湯、椒鹽花枝捲、酥炸花枝、紅燒花枝五花肉、泰式辣炒花枝、滑蛋花枝、小黃瓜炒花枝、生炒花枝、蔬菜花枝炒麵、芹菜炒花枝、青椒炒花枝、茭白筍炒花枝
- ◎ 具相關農業認證之產品：
 CAS 編號 133604 冷凍裹粉花枝條、CAS 編號 133808 冷凍花枝條、CAS 編號 133809 冷凍魷耳條、CAS 編號 133810 冷凍魷耳圈



48 鎖管

產(旬)季：全年皆產，夏、秋季盛產

營養成分：臺灣鎖管每 100 g 可食部位

熱 量：192.8 kcal

蛋白質：18.7 g

脂 肪：12.5 g

EPA & DHA：5,464 mg

碳水化合物：0 g

鈉：52.34 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
芹菜小卷、塔香小卷、椒鹽小卷、
三杯小卷、清蒸小卷、紅糟小卷、
薑酥小卷

◎ 具相關農業認證之產品：
CAS 編號 133804 冷凍小卷圈



臺灣鎖管

學 名：*Uroteuthis chinensis*

俗 名：透抽、小卷、中卷、
中國槍魷

地理分布：臺灣周圍 100 公尺以
淺的海域



真鎖管

學 名：*Uroteuthis edulis*

俗 名：透抽、小卷、中卷、
劍尖槍魷

地理分布：臺灣沿近海域





49 條斑紫菜

學 名：*Porphyra yezoensis*

俗 名：紫菜

地理分布：沿海養殖

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 乾燥紫菜

熱 量：267.5 kcal

蛋白質：28.05 g

脂 肪：0.88 g

碳水化合物：47.86 g

鈉：967.5 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：

紫菜蛋花湯、紫菜湯

◎ 具相關農業認證之產品：

無





50 海帶

學 名：*Saccharina japonica*

俗 名：昆布

地理分布：主要分布在北太平洋與大西洋，亞洲地區以俄羅斯、日本、韓國及中國等地為主

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 濕海帶

熱 量：19.78 kcal

蛋白質：0.83 g

脂 肪：0.09 g

碳水化合物：4.31 g

鈉：248.36 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：

滷海帶、海帶排骨湯、海帶湯

◎ 具相關農業認證之產品：

無





51 裙帶菜

學 名：*Undaria pinnatifida*

俗 名：海帶芽、嫩海帶

地理分布：沿海養殖

產(旬)季：全年皆產

營養成分：每 100 g 濕裙帶菜

熱 量：35.73 kcal

蛋白質：2.96 g

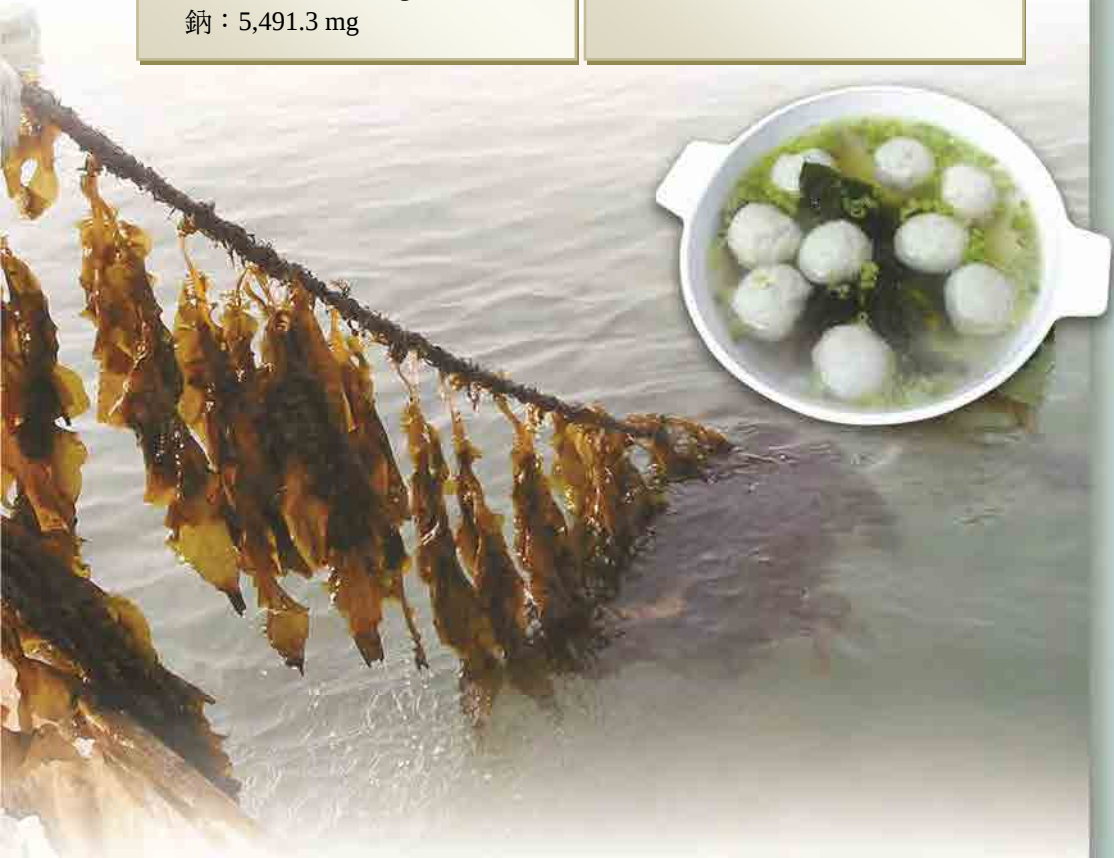
脂 肪：0.58 g

碳水化合物：5.93 g

鈉：5,491.3 mg

◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
海帶芽蛋花湯、海帶芽貢丸湯、海帶芽炒蛋

◎ 具相關農業認證之產品：
無





52 叢梗藻

學 名：*Durvillaea antarctica*
俗 名：海茸
地理分布：南美(智利、阿根廷)、
 澳洲、紐西蘭等地
產(旬)季：全年皆產
營養成分：每 100 g 乾燥海茸
熱 量：254.3 kcal
蛋白質：8.43 g
脂 肪：0.21 g
碳水化合物：59.08 g
鈉：4,196 mg

- ◎ 可應用於校園午餐之調理方式：
塔香海茸、海茸炒肉絲
- ◎ 具相關農業認證之產品：
無





九、閱讀回饋問卷

《校園優魚》讀者回饋問卷調查

也許您是一位老師或是關心小朋友在學校吃了什麼樣營養午餐的爸爸媽媽或是關心校園午餐的人，我們為了更瞭解校園午餐食魚情形，以提升水產品的食用頻率，請上網(<https://goo.gl/forms/bPvjpowCWQBIHaaZ2>) 填寫問卷，有留下聯絡方式的前 200 名我們將贈送一份小禮物來回饋您的協助與支持。

1. 校園食材曾經使用的魚類料理？

2. 校園食材曾經使用的蝦類料理？

3. 校園食材曾經使用的貝類料理？

4. 校園食材曾經使用的頭足類料理？

5. 校園食材曾經使用的藻類料理？

6. 您希望未來學校供應的午餐增加何種水產品？

7. 您覺得本書對您或您的孩子有幫助嗎？

8. 其他意見



感謝您的填答～

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

校園優蠱 / 高淑雲等著. --基隆市：
行政院農業委員會水產試驗所，
民 107.10

面：公分

ISBN 978-986-05-7155-4 (平裝)

1.水產養殖 2.臺灣

438.6

107018354



校園優蠱

發行人：陳君如

總編輯：許晉榮

編輯委員：張錦宜、曾振德、吳豐成
葉信明、蔡慧君

著者：高淑雲、葉念慈、蘇憲芳
蔡慧君

校稿：莊世昌、葉信明、陳威克

編輯：李周陵

出版者：行政院農業委員會水產試驗所

地址：基隆市中正區 20246 和一路
199 號

電話：(02)24622101

傳真：(02)24629388

網址：<http://www.tfrin.gov.tw>

印刷：彩宏工作室

電話：(02)25322032

出版日期：一〇七年十月

定價：新臺幣 100 元整

展售處：

1. 五南文化廣場臺中總店

臺中市中山路 6 號

(04)22260330

2. 國家書店

臺北市松江路 209 號 1 樓

(02)25180207

<http://www.govbooks.com.tw>

GPN 1010701789

ISBN 978-986-05-7155-4

本書內容保留所有權，非經本所同意，不得重製、數位化或轉載。





ISBN 978-9860571554



9 789860 571554

00100