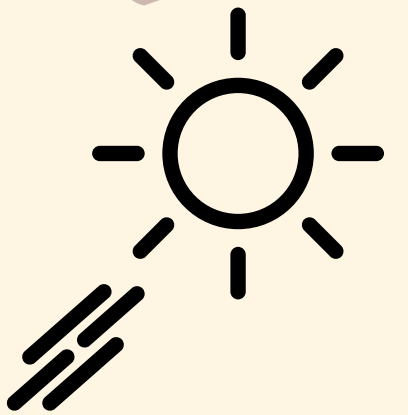


苗栗縣115年度國民中小學學校午餐督導人員教育訓練



校園午餐融入 食農教育實務分享

南投縣南光國小 王孟茜營養師



午餐，就是一堂食育課



每天的午餐，就是孩子每天都會遇見的教材





課程辦完了，然後呢？



有照片



有學習單



有作品



有孩子的話

我原本不喜歡吃青菜，
現在覺得很好吃！
我知道食物是怎麼來的，
要好好珍惜它！❤



有沒有看見改變？





成果，不只是「拍了很多照片」

活動紀錄



孩子摸魚



孩子做芋圓



孩子種豆



孩子料理



學習成果



認識

認識食物的來源、特性與營養。



感受

感受食物的美好，培養感恩的心。



嘗試

願意嘗試不同食物，
拓展飲食經驗。



珍惜

珍惜食物與資源，
減少浪費。



表達

能用自己的話分享想法
與心得。



改變

在行為、態度與選擇上，
看見孩子的改變。

照片告訴我們「做了什麼」；成果讓我們看見「學到了什麼」



一個食育活動，可以留下什麼？



1 課程歷程

照片 / 操作



一次食育活動



2 學生作品

學習單 / 食材小書 / 海報



3 學生聲音

學生語錄 / 回饋



我從來不知道
這個食物長這樣！

我想把這道菜
煮給家人吃！

原來食物來得
這麼不容易！

4 數據改變

前後測 / 接受度 / 剩食量 / 滿意度



5 成果延伸

展示 / 家庭 / 下一次課程

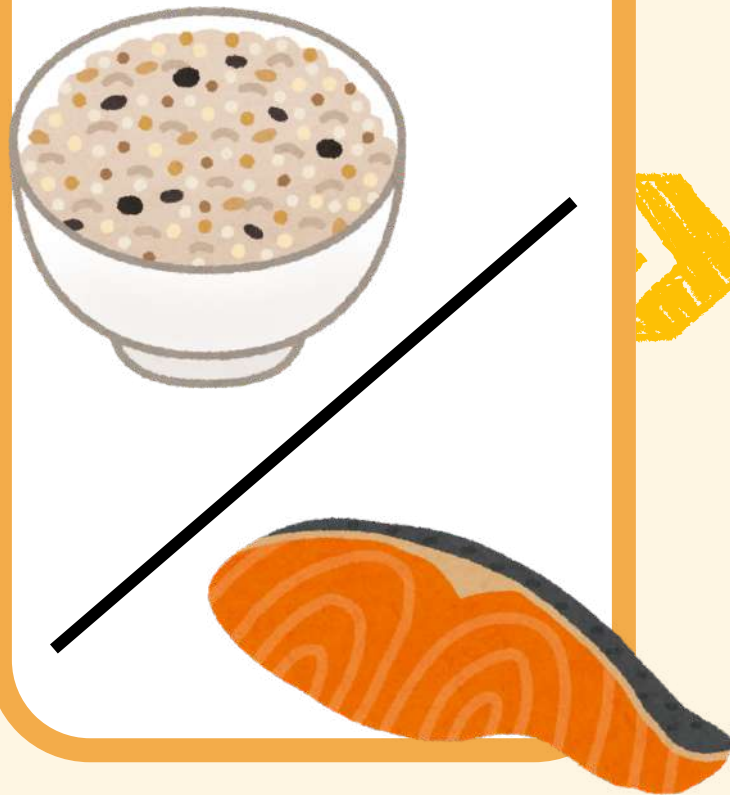


從午餐變成課程

菜單



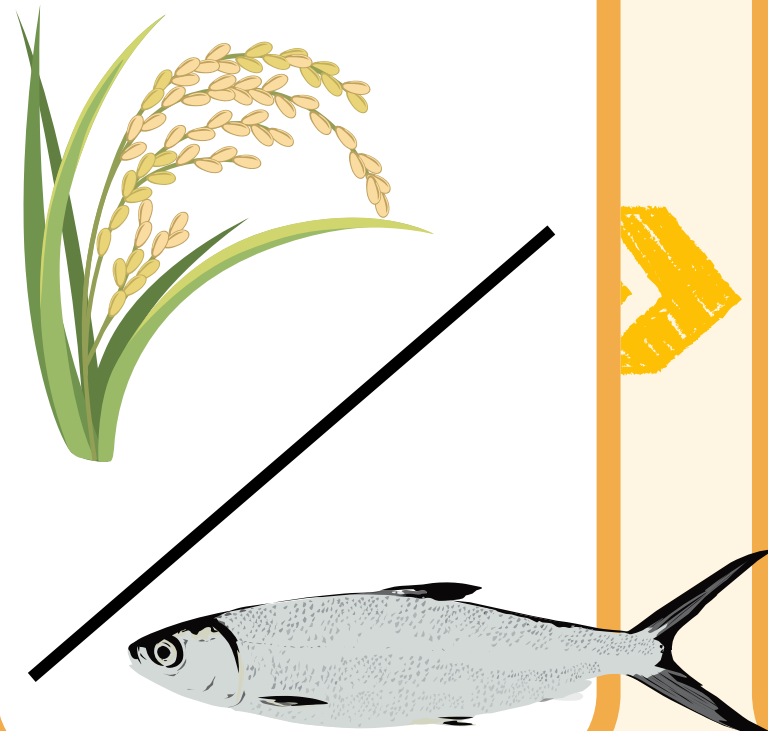
食材



提問



課程



學習成果



不 先 急 著 講 營 養 故 事



North Facing

產地
特色



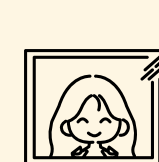
South Facing

生產者
方式



East Facing

加工過程



West Facing

午餐烹調
飲食文化



從「不喜歡」 找到課程入口



North Facing

不太吃魚

→ 烏魚



South Facing

覺得芋頭不好吃

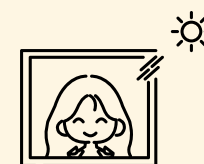
→ 芋頭



East Facing

只帶莢毛豆

→ 豆豆家族



West Facing

只認識生魚片

→ 鰹／鮪／鯖

LIKE

食材教學，從什麼問題開始？



稻米



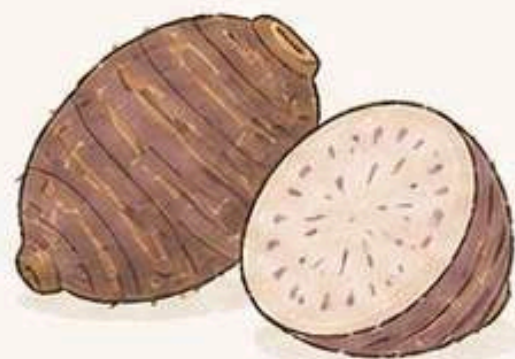
烏魚



只認識
烏魚子



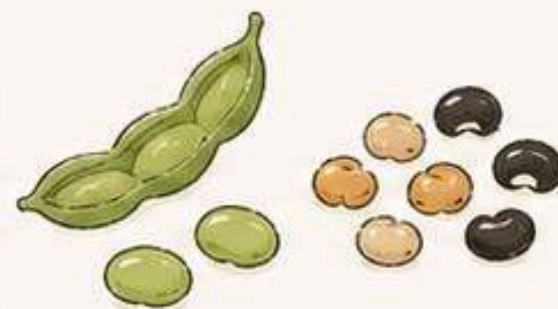
芋頭



不要急著
討厭它



豆類



毛豆、黃豆和黑豆
原來是同一家族



鰹／鮪／鯖



有點像又不太一樣的
鯖魚、鮪魚、鰹魚



不愛吃飯？

孩子喜歡 / 比較能接受

稻米哪裡買？

找廠商 / 找農友 / 找在地

供餐前準備？

教師合作 / 協助宣導





蝦仁肉燥飯



食物日

在地食材當季吃
揪人共食快樂吃
原型食物真好吃
不要浪費食物適量吃



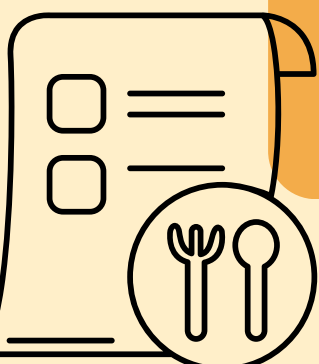
夏慧的稻

藍城「放伴米」
農民、消費者和青年
台中192號粳米



冠騰的蝦

羽堤生態漁場
股份魚鄉
低密度養殖



聽聽孩子/教師怎麼說～

海豹
小朋友很喜歡今天的午餐，都主動再去盛更多
下午12:20

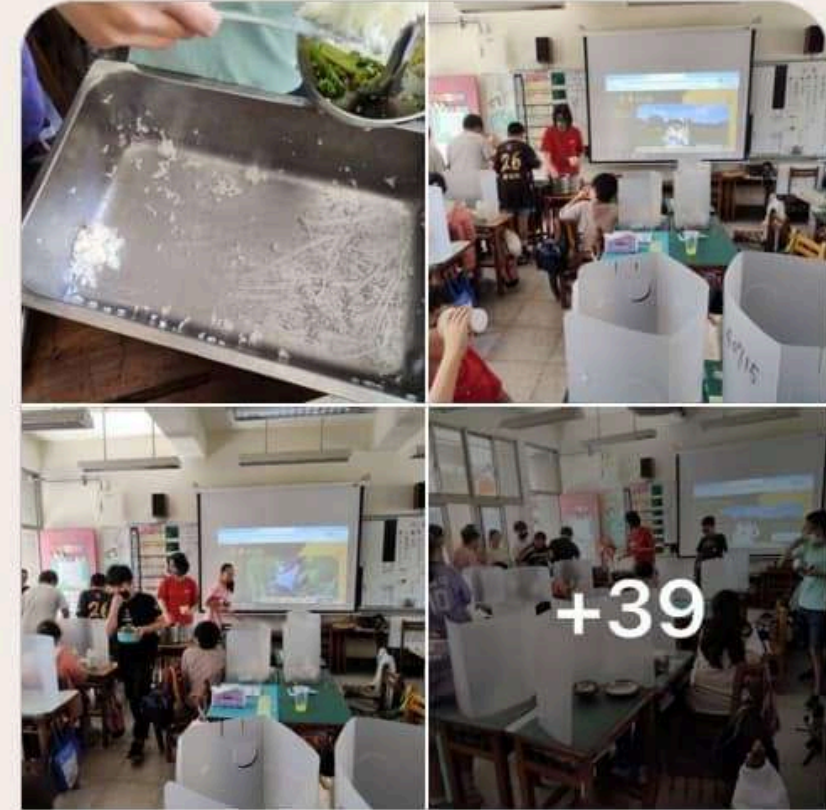
高山
今天飯桶第一次清空，感謝您們的用心
下午12:21

火箭1

下午1:02

火箭1
平常孩子們多少都會有廚餘，今天的飯菜太好吃了，幾乎全班都吃光光喔！謝謝您們❤️
下午1:03

今天


+39

2023/11/15 食米日
相簿建立成功
相簿
下午1:21

小朋友今天都吃光光喔
下午1:29

吃完了，還想去別班盛，我說隔壁和隔壁的隔壁都沒有了😂
下午12:17

孩子說，夏慧種的米很有嚼勁。
下午12:05

讚喔👍
下午12:06

他們說
蘋果也是夏慧種的嗎？
下午12:07

我：「不是！」哈哈哈哈哈
下午12:08

認識

品嘗

思考 / 提問

多一點關心與行動

班級食育課

- 高年級
- 認識稻米
- 稻米加工
- 米食文化



摺疊飯糰



觀察稻米



剝剝看



搭配午餐菜色



摺疊壽司完成

「做過」才有機會留下自己的發現

聽聽孩子怎麼說～

姓名：陳鈺珊

午餐吃了台中112號粳米煮成的蝦仁肉燥飯，做了摺疊飯糰，知道些什麼？有什麼心得呢？

今天做了摺疊飯糰，我知道了稻穗到變成白米的過程也知道了臺灣原生米和外來米的外形還有種植的過程今天的活動很好玩很有趣所以希望下次還可以再辦一次。

1/15

和家人討論吃過什麼最喜歡或印象深刻的米食料理？為什麼？並試著寫出食材和做法，左邊方格畫或貼上菜色圖片。



炒飯，因為它不僅很好吃又有很香的香氣炒飯的食材有：油飯、胡椒、鹽、味精、蛋、蔥、醬油它的做法是：先到入油等熱了之後把攪拌好的蛋倒進鍋內炒到拌熟的時候把胡椒、鹽、白飯、味精倒進鍋裡翻炒一下再加入醬油把它翻炒均勻，再放上蔥翻炒一下再把它炒飯放進盤子裡炒飯就完成了。

1/15

稻穗變成白米的過程

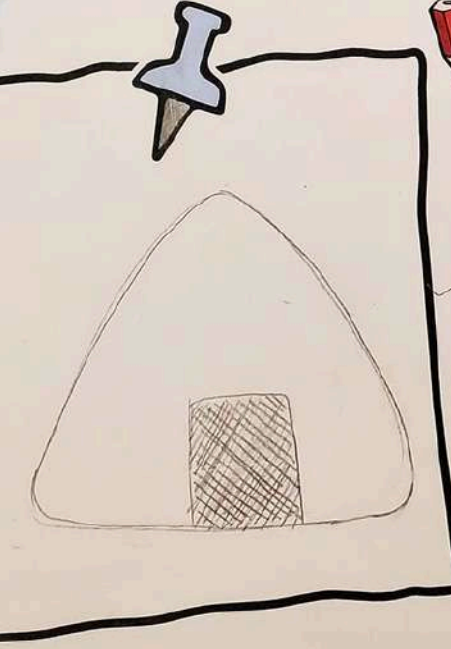
姓名：陳鈺珊

午餐吃了台中112號粳米煮成的蝦仁肉燥飯，做了摺疊飯糰，知道些什麼？有什麼心得呢？

我知道了一些有關米的知識，例如：水稻的果實可以分成米造米、胚芽米和白米，而且我做了這麼多次的飯，我都不知道一杯米大概是兩碗飯，因為我都是照著媽媽的指示做的，還有一個冷知識讓非常的驚訝，就是冬粉竟然是綠豆做的，可以參加這次的米食活動我很開心，希望可以參與各種不同的活動。

1/15

和家人討論吃過什麼最喜歡或印象深刻的米食料理？為什麼？並試著寫出食材和做法，左邊方格畫或貼上菜色圖片。



①三角飯糰(雞肉口味)
②因為飯配上雞肉非常好吃

食材：白飯、海苔、雞肉
做法：
(1) 先把一半的飯揉成三角形
(2) 再把雞肉放上去
(3) 然後再把另一半的飯揉成三角形蓋上去
(4) 最後用海苔把它包上去

1/15

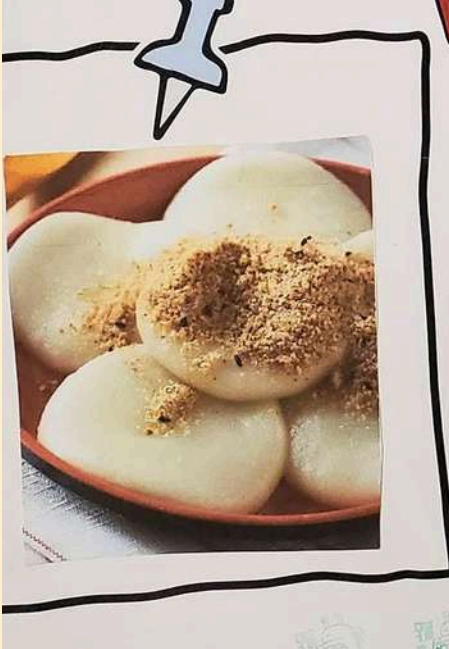
照媽媽指示煮飯，卻沒想過一杯米可以煮幾碗飯

午餐吃了台中112號粳米煮成的蝦仁肉燥飯，做了摺疊飯糰，知道些什麼？有什麼心得呢？

我學到了臺灣是最適合種水稻，還有米飯最豐富的地方是種子，我覺得做摺疊飯糰很好玩，因為是我第一次親手製作的，最好玩的是在用配料的時候，很容易倒掉，而且在吃摺疊飯糰，會一直掉起司的汁，非常好吃。

1/15

和家人討論吃過什麼最喜歡或印象深刻的米食料理？為什麼？並試著寫出食材和做法，左邊方格畫或貼上菜色圖片。



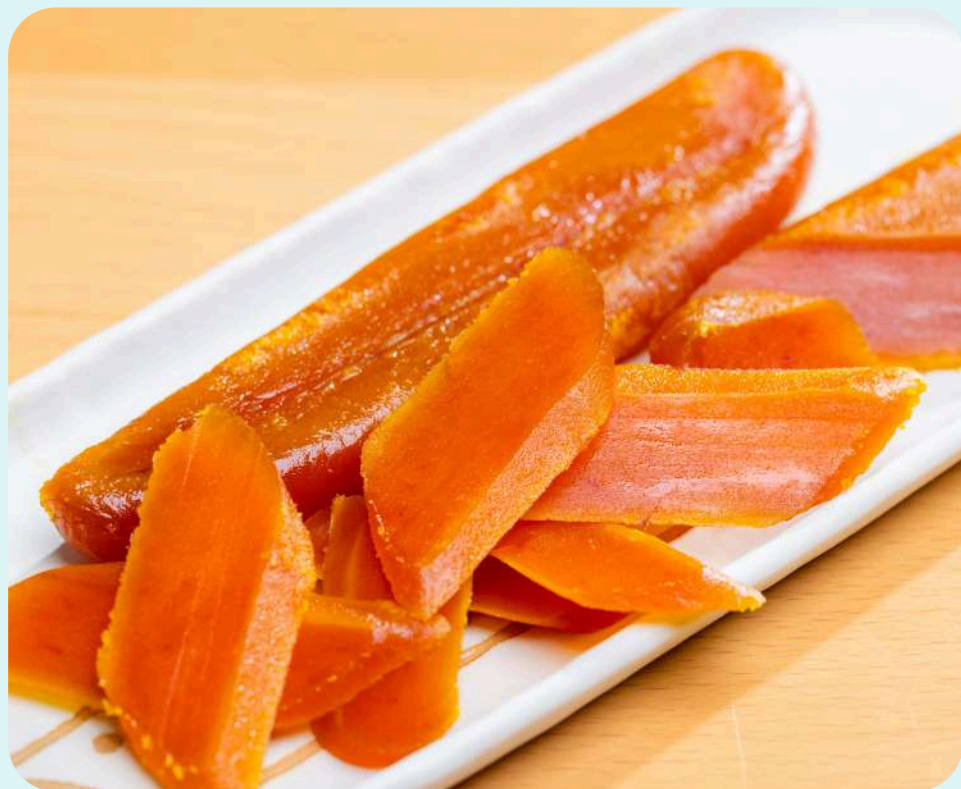
麻糬
①將糯米洗淨浸泡3小時。
②瀝去水分加1.5杯的水。
③再放入木臼中，以煮糯米飯，進行蒸煮動作。
④冒出特有香氣後，再將熟的糯米倒入木臼。
⑤接下來，兩個人同時捶打糯米。
⑥最後打成麻糬，分成一塊塊，沾上花生粉及可。
我和媽媽最喜歡的米食料理是麻糬，因為只有在特別的節日才可以吃得到。

1/15

和媽媽最喜歡的米食是麻糬，特別節日才可以吃到



烏魚(鰻)



只吃過烏魚子？

全魚利用 / 海鮮選擇

如何吸引注意力？

合作夥伴 / 減法設計

供餐前準備？

校群宣導 / 小口、專心、單獨吃魚



老師好：

★本週午餐重點：

#堅果 #鰻(烏魚) #乳酪
#糙米 #蚵白菜 #茭白筍
#香蕉

★重點食材營養成分：
Omega-3 脂肪酸、維生素B群、鈣、色胺酸、膳食纖維...等

功能：

★幫助穩定情緒
降低憂慮和焦慮
維持天天好心情～

今天午餐供應「普羅旺斯
燉烏魚」

烏魚又名鰻魚，是鰻科魚中體型最大的一種，分布於全球熱帶、亞熱帶及溫帶海域。主要棲息於近海沿岸、河口和淡水區域，是一種廣鹽、廣溫（指對鹽濃度和溫度變化適應範圍和耐受性高）且適應性強的魚種，同時也是季節性的洄游魚類。

體型呈紡錘形，前端圓長，背部寬廣，尾部側扁，頭部和吻部短，眼球虹膜外緣有淡淡的金黃色。牠並不是像字面上的「烏」字一樣，全身漆黑，白色的腹部是橄欖綠色。



烏魚好好吃，好好吃烏魚



瑜君師分享「原本不愛吃魚的小孩，自己又盛了第二碗」

普羅旺斯燉烏魚

地中海風味
新鮮蔬果 / 香草



紅燒烏魚

中式料理
鹹鮮微甜



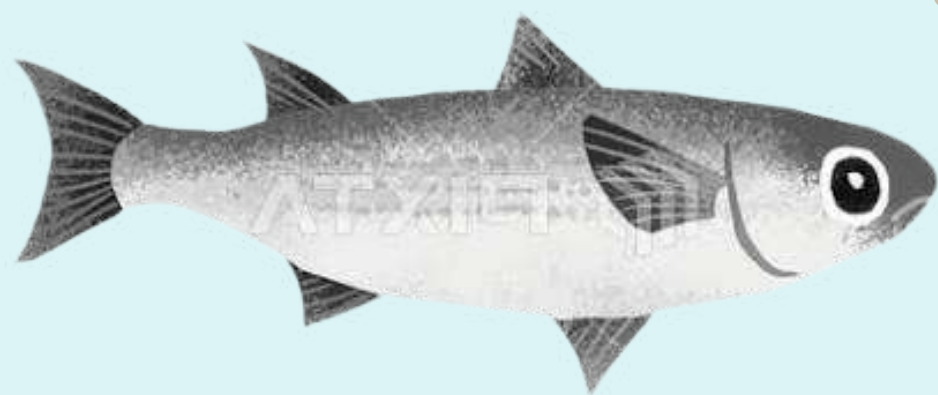
薑香嫩煮烏魚

搭配蔬菜變換口味



班級食育課

- 中年級
- 認識烏魚構造 / 全魚利用
- 喜歡吃魚
- 簡易烹飪



烏魚茶泡飯



理想很豐滿 現實很骨感..

食育不是越完整越好，而是找到學校做得到的方式

我想要 ~

- 各部位料理品嘗
- 殺魚取卵
- 人人都是小廚神

實際上 ~

- 備料與成本
- 學生的心理門檻
- 硬體限制





這個就是烏魚刀







聽聽孩子怎麼說～

全身都是寶--烏魚

1. 請寫下烏魚各部位料理的味道與口感：

-  味道：有一點綠豆的味道。
口感：QQ軟軟的。
-  味道：有一點烤肉味。
口感：硬硬的。
-  味道：又甜又鹹。
口感：有一點硬，但有一點脆。

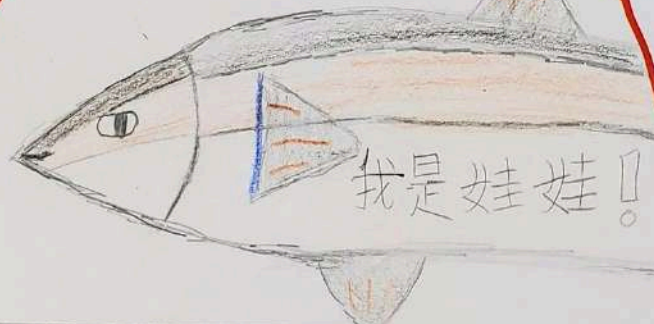
2. 請寫出這堂課學到的知識（至少三項）：

- 1. 烏魚會從北到西，在西到北，會有一些烏魚在南邊停留。
- 2. 我們不能過度捕牠們，才勞。
- 3. 烏魚牠們的黑色斑點和白色的肚皮都是牠們的保護色。

今天，我們認識認識了烏魚的特徵、產地及文化，感受不同部位的口感與營養、製作並品嚐烏魚茶泡飯！

3. 請畫/寫下印象最深刻的事，並說明為什麼？或畫出家裡的烏魚料理，並說明材料與做法？

我們模擬做烏魚印的時候



我是娃娃！

因為我們大家要一起切開，一起拿出烏魚印，所以我會覺得很深刻。

動手做最有印象



玩具

全身都是寶--烏魚

1. 請寫下烏魚各部位料理的味道與口感：

-  味道：有茶有黑糖的味道。
口感：QQ彈彈的。
-  味道：香香的魚肉味，是我感覺最好吃的。
口感：有一點難咬。
-  味道：一言難盡，有一點鹹。
口感：魚卵黏黏的，蘋果香香甜甜的。

2. 請寫出這堂課學到的知識（至少三項）：

- 1. 烏魚全身都可以做成食物。
- 2. 用魚鱗做的果凍會融化。
- 3. 半也的身骨營養顏色可以幫牠躲起來，不被敵人吃掉。

烏魚腱有一點難咬又香香的魚肉味，最好吃

烏魚茶泡飯



很好吃！

模擬做烏魚卵印象最深--烏魚

1. 請寫下烏魚各部位料理的味道與口感：

-  味道：甜甜的
口感：QQ軟軟
-  味道：烤肉味
口感：硬硬的
-  味道：鹹鹹甜甜的
口感：脆脆的

2. 請寫出這堂課學到的知識（至少三項）：

- 第一項：不能打撈太多烏魚。
- 第二項：烏魚的特徵、產地及文化。
- 第三項：感受不同部位的口感與營養、製作並品嚐烏魚茶泡飯。

3. 請畫/寫下印象最深刻的事，並說明為什麼？或畫出家裡的烏魚料理，並說明材料與做法？

因為茶泡飯是自己動手做的，不僅好玩還很好吃。



自己做的很好吃

全身都是寶--烏魚

1. 請寫下烏魚各部位料理的味道與口感：

-  味道：香香甜甜
口感：QQ軟軟
-  味道：燒肉
口感：硬硬的
-  味道：鹹鹹甜甜
口感：滑滑黏黏

2. 請寫出這堂課學到的知識（至少三項）：

- 我學到：1. 烏魚上是黑，下是白的，原因因為掠食者從下往上看的肚子白和光很像，所以不會太明顯。
- 2. 有認錯才能捕撈烏魚3. 烏魚公母。

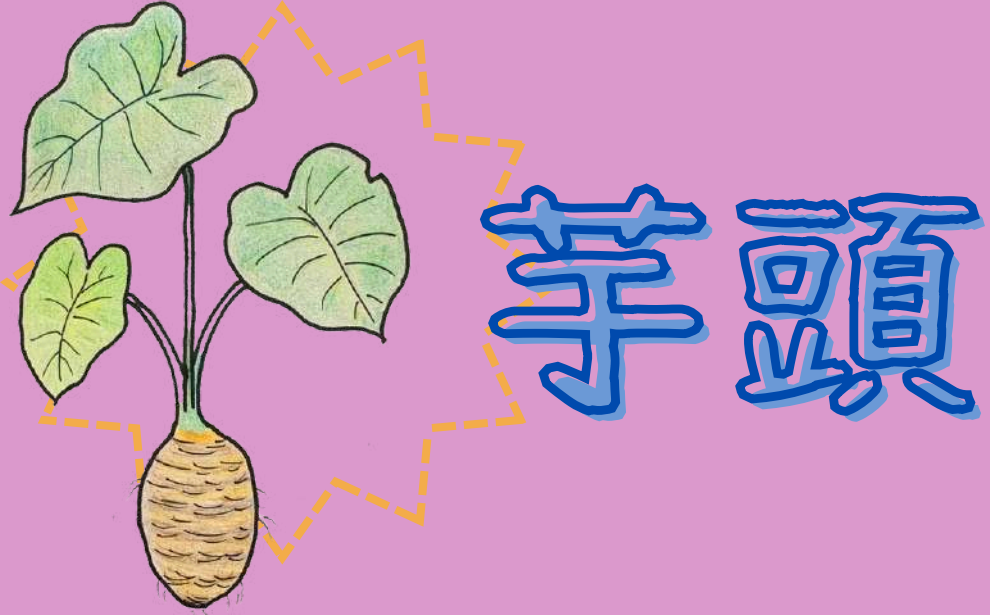
自己做的很好吃

3. 請畫/寫下印象最深刻的事，並說明為什麼？或畫出家裡的烏魚料理，並說明材料與做法？

下圖是我家的烏魚料理——紅燒烏魚需要的材料有：蒜頭、蔥、辣椒、胡椒粉、米酒、醬油等.....



好棒！



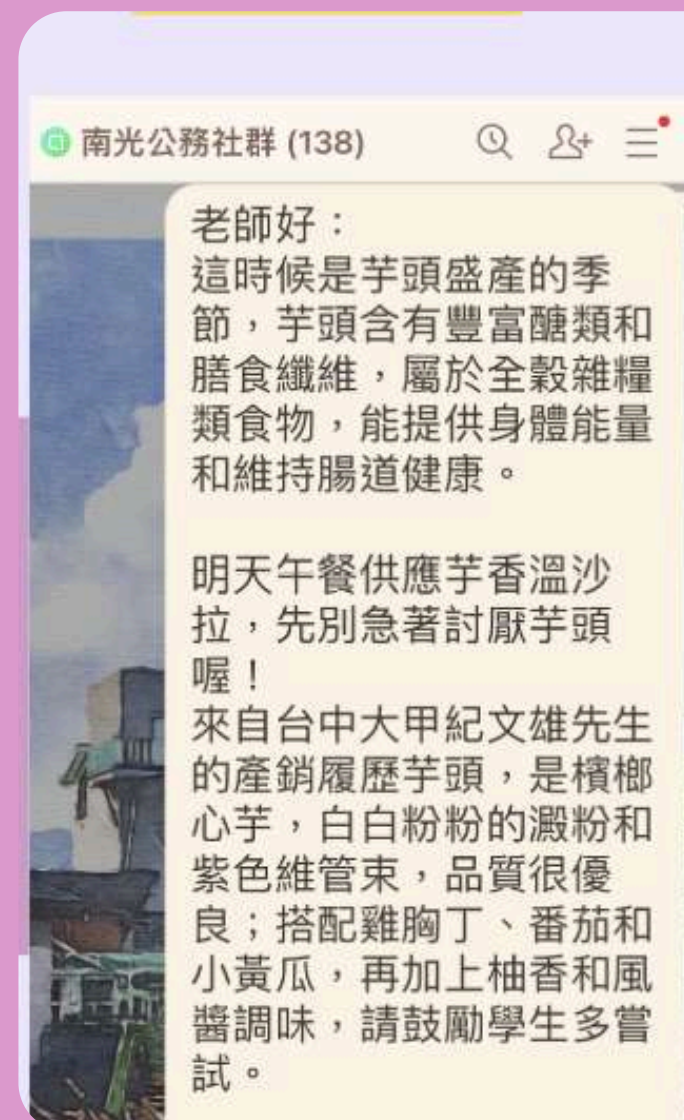
芋頭料理？

孩子喜歡 / 比較能接受



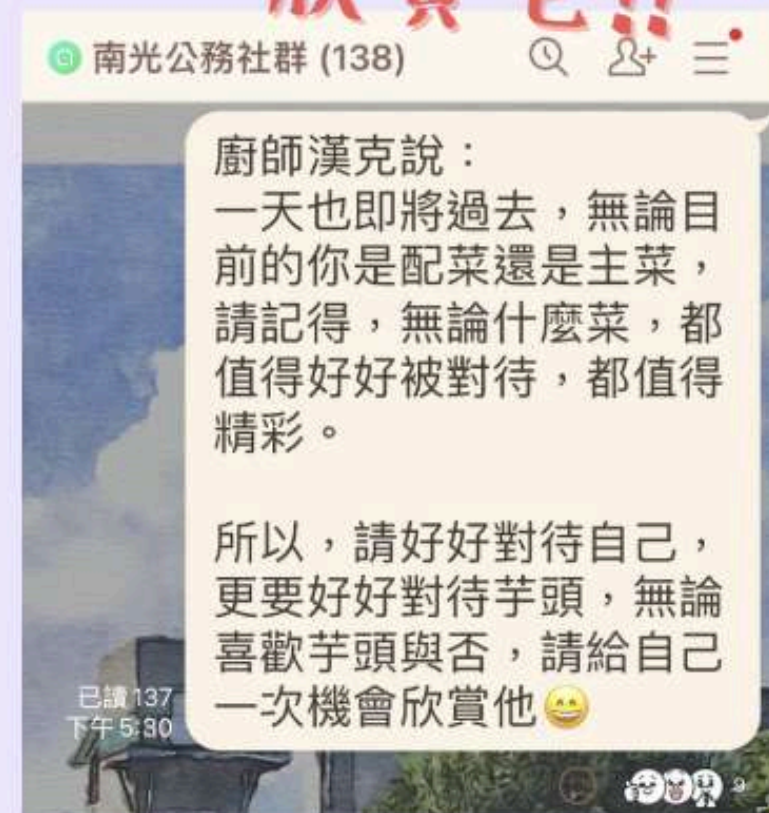
芋頭哪裡買？

找廠商 / 找農友 / 找標章



給自己一次機會

欣賞它!!



供餐前準備？

教師合作 / 不要急著討厭它

芋香溫沙拉



聽聽孩子怎麼說～

芋頭悄悄話

班級：2-7

座號：21

姓名：宋佳怡

台中是芋頭的家鄉之一，在芋頭翻翻樂裡，你發現什麼知識讓你印象最深刻呢？午餐裡的芋頭，吃起來又是什麼感覺？請將發現和心得寫下來、畫下來吧！

我感覺芋頭看起來很不好吃但是吃起是很好吃
的喔～芋頭是
可以幫我們健
康的食物喔～

食物也不能只看外表
內在很豐富呢！



寫完交回健康中心營養師，就有機會獲得獎品喔！內容越豐富，得獎機率越高！

芋頭悄悄話

班級：3-2

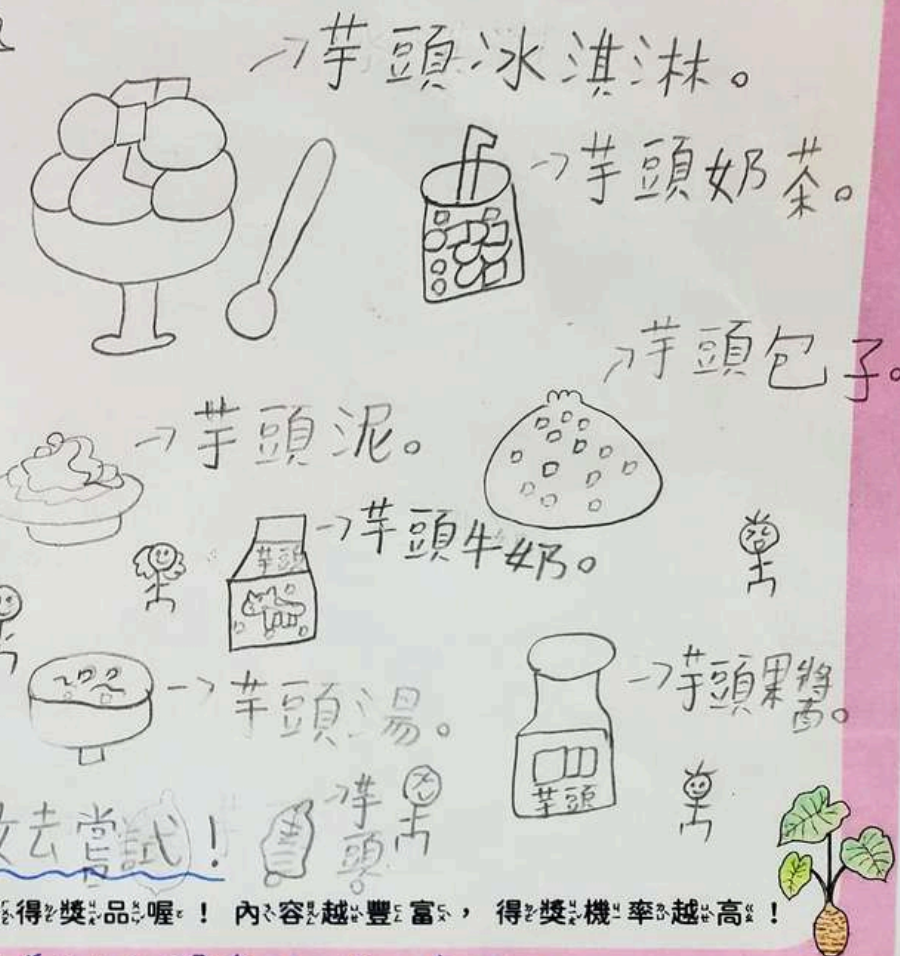
座號：11

姓名：蘇靜瑋

台中是芋頭的家鄉之一，在芋頭翻翻樂裡，你發現什麼知識讓你印象最深刻呢？午餐裡的芋頭，吃起來又是什麼感覺？請將發現和心得寫下來、畫下來吧！

我發現芋頭和姑婆芋很
像，而且芋頭也可以做
成好吃的餐點，有芋頭冰

淇淋、芋頭包子、芋頭珍
珠奶茶、芋頭泥、芋頭
湯、芋頭果醬、芋頭牛奶
。芋頭是很健康的食物，
各種芋頭料理都很美味
又健康，吃起來又香又甜，真
美味！如果不愛吃芋頭可以勇敢去嘗試！



寫完交回健康中心營養師，就有機會獲得獎品喔！內容越豐富，得獎機率越高！

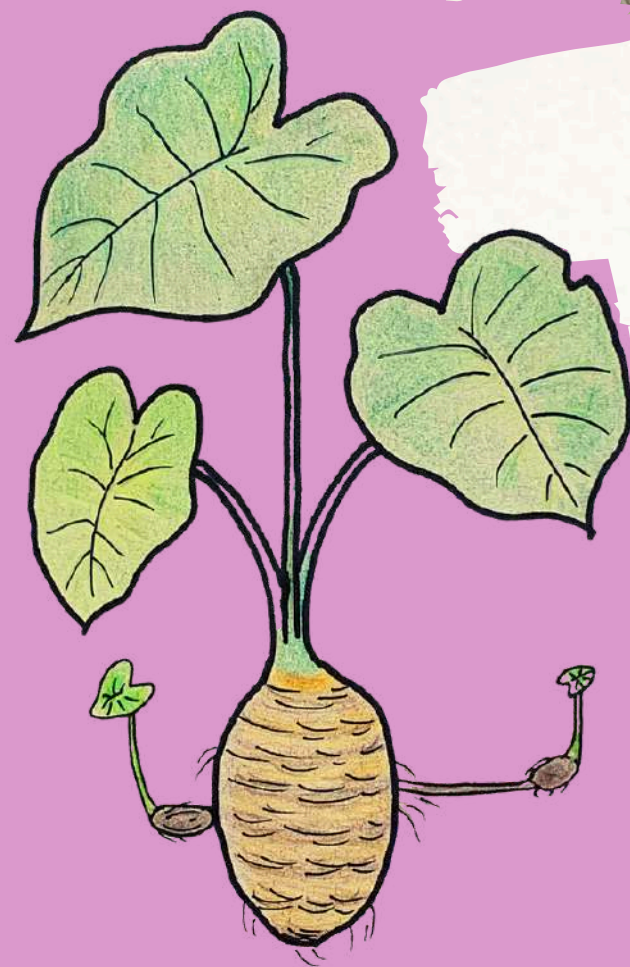
看完都感覺肚子餓啦，勇敢嘗試各種食物，超棒的！

不愛吃芋頭可以勇敢去嘗試！

芋頭看起來很不好吃，
但是吃起是很好吃的喔～

班級食育課

- 中年級
- 操作前洗手、消毒
- 不要怕髒（人/環境）



芋圓



芋頭怎麼長？



五感體驗



閱讀標示



分切搓圓



煮熟



搭配食用

聽聽孩子怎麼說～

中部是芋頭的家鄉之一，請描述芋頭的外型、口感和味道，試著寫下對芋頭的感受。

芋頭外型黑黑的，中間胖胖的，兩邊的芋頭的裡面

是紫色的還有一點一點的點點。

芋頭吃起來硬硬的，芋圓裡面軟軟的兩個都很好吃。

吃完之後，還要謝謝營養師幫我們準備了這個活動。

我們可以跟營養師說：謝謝營養師！。

認識芋頭、品嚐芋圓後，請寫或畫今天印象最深刻的事。



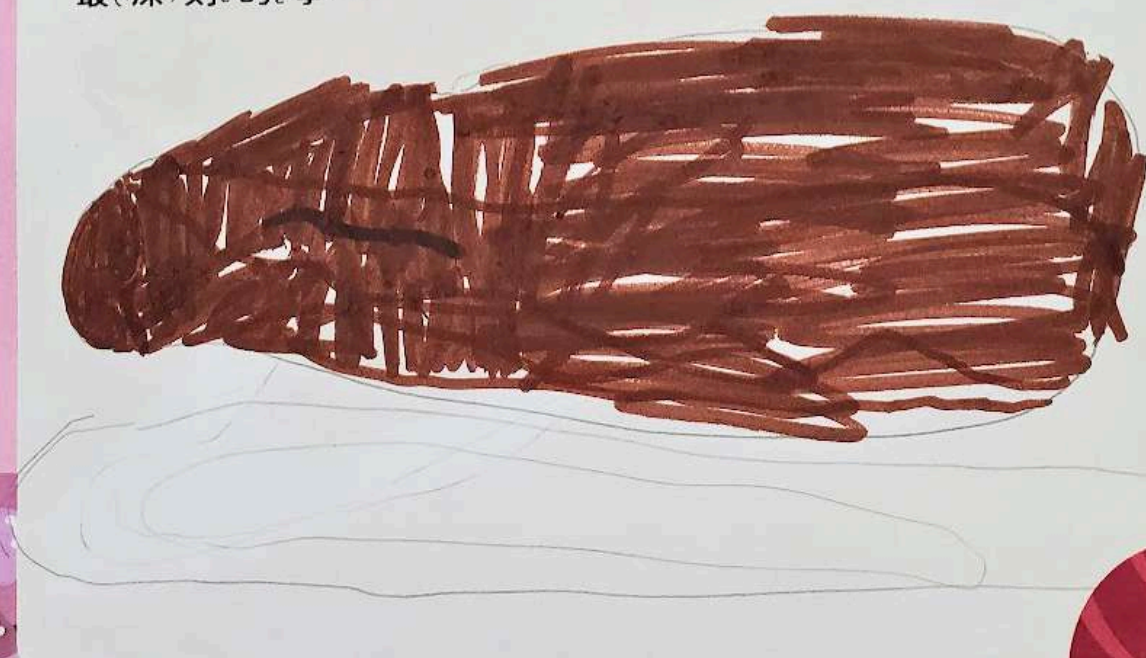
芋頭吃起來硬硬的，裡面軟軟的，兩個都很好吃

中部是芋頭的家鄉之一，請描述芋頭的外型、口感和味道，試著寫下對芋頭的感受。

芋頭有一點上下的它在兩邊都凸出來的頭真是有趣的外型，含有豐富的黑灰色的皮令人眼光四射，它切起來真是輕爽呀！味道真是合流口水。我要謝謝營養師辛苦了，營養師為我們準備材料，營養師最好了，我也要謝謝農夫，他們要清除福壽螺跟一些動蟲，農夫實在是太辛苦了，我們也要珍惜食物也要跟農夫說聲謝謝跟營養師。

「不一定要用考卷證明，有時候孩子的一句話，就是成果」

認識芋頭、品嚐芋圓後，請寫或畫今天印象最深刻的事。



芋頭有趣的外型，黑灰色的皮令人眼光四射，切起來真是清爽

中部是芋頭的家鄉之一，請描述芋頭的外型、口感和味道，試著寫下對芋頭的感受。

原來芋頭這麼好吃，因為是我們自己做的。

認識芋頭、品嚐芋圓後，請寫或畫今天印象最深刻的事。



原來芋頭這麼好吃，因為是我們自己做的

黑豆 / 黃豆 / 毛豆



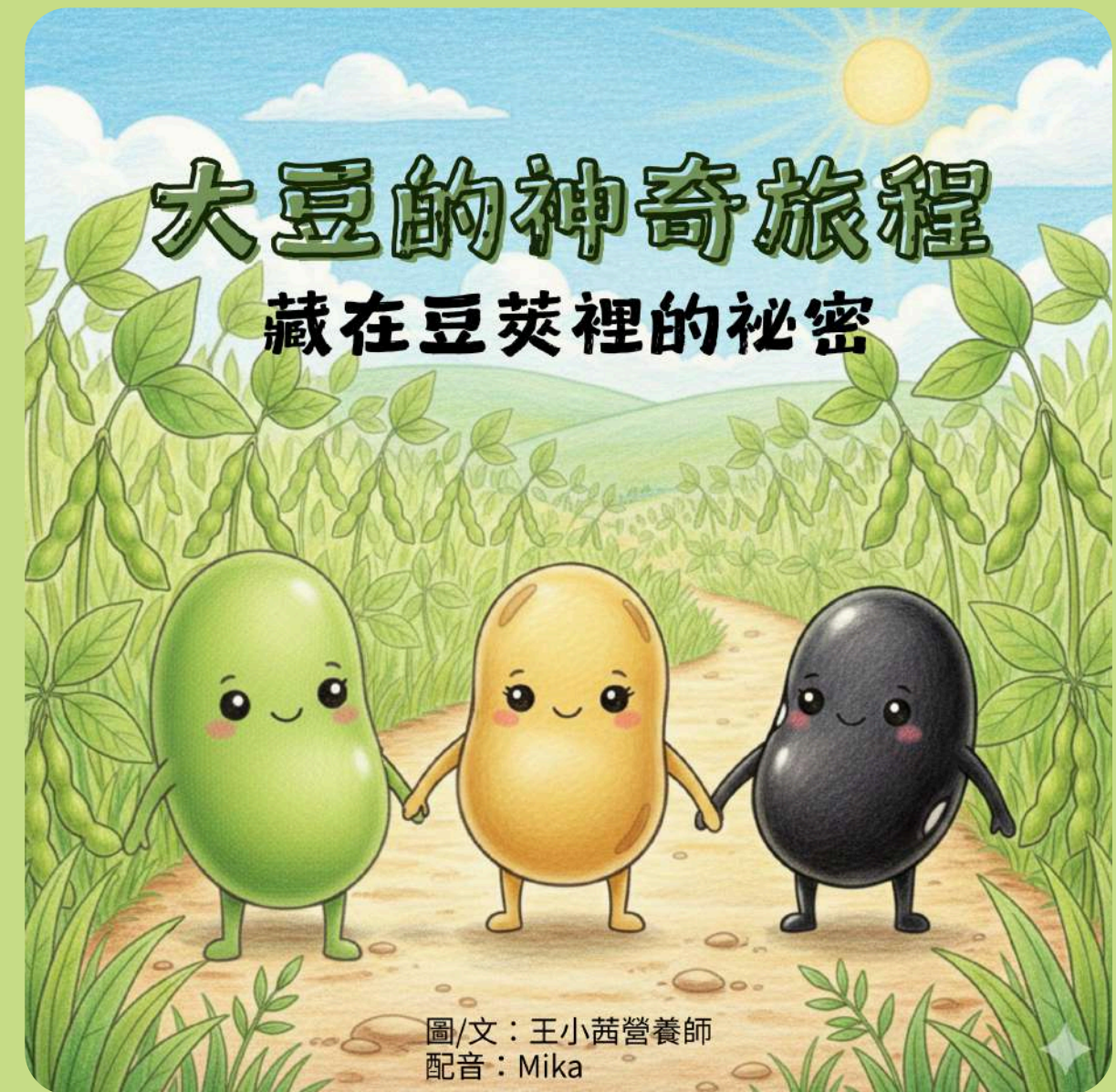
豆豆料理？

吃毛豆 / 不愛豆仁



種豆吃豆？

找種子 / 找場域 / 找商品



供餐前準備？

教師合作 / 宣導影片





黑豆/黃豆/毛豆入菜



黑豆豬柳

小周師
臺灣好糧報到



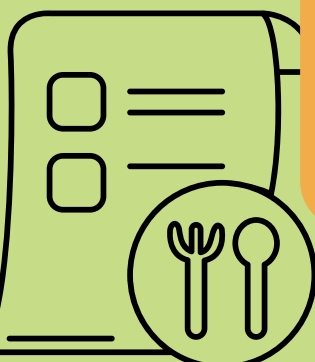
黃豆地瓜鹹甜炸

保立貴博營養教師
享受吧！學校營養午餐

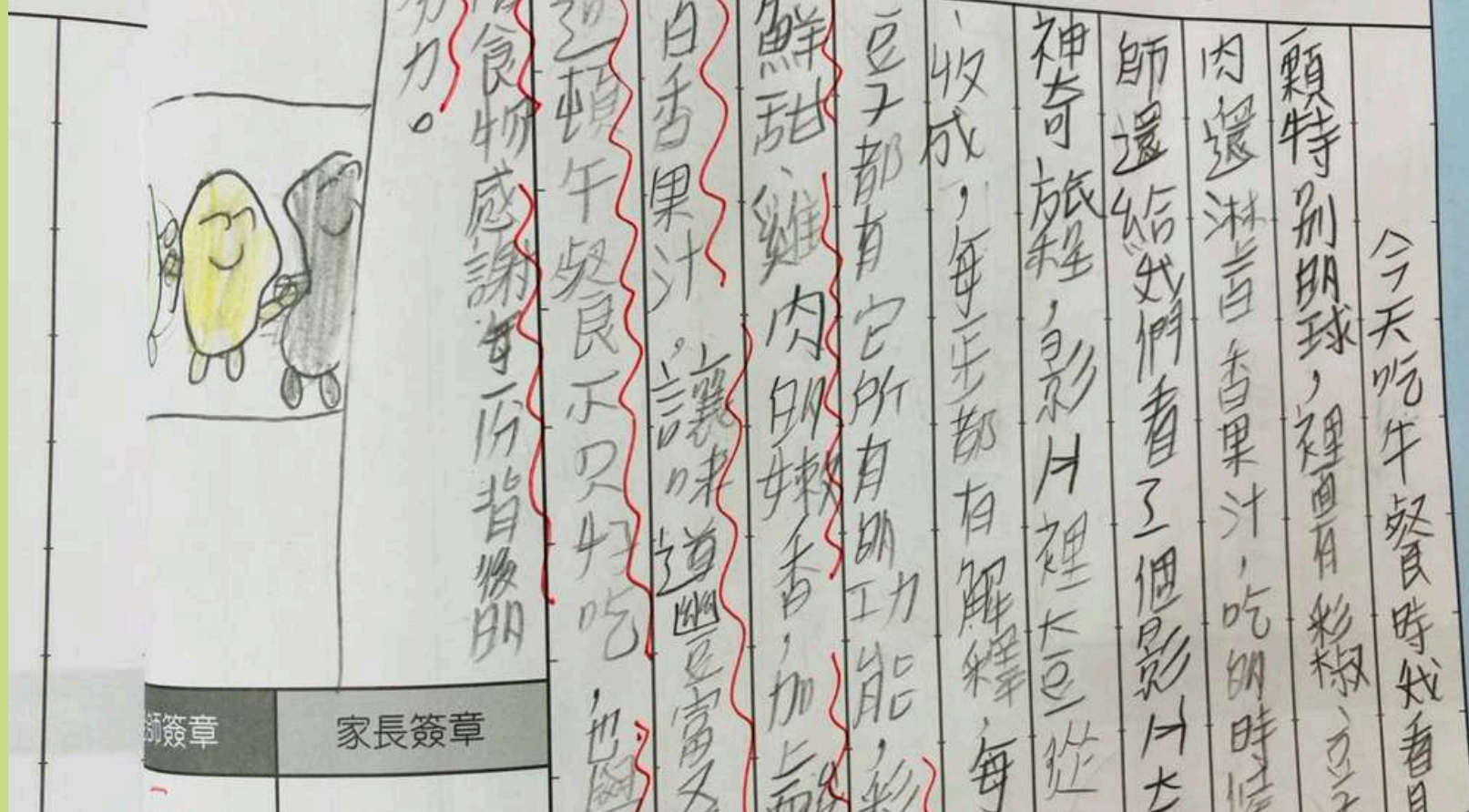


繽紛毛豆雞球佐百香醬

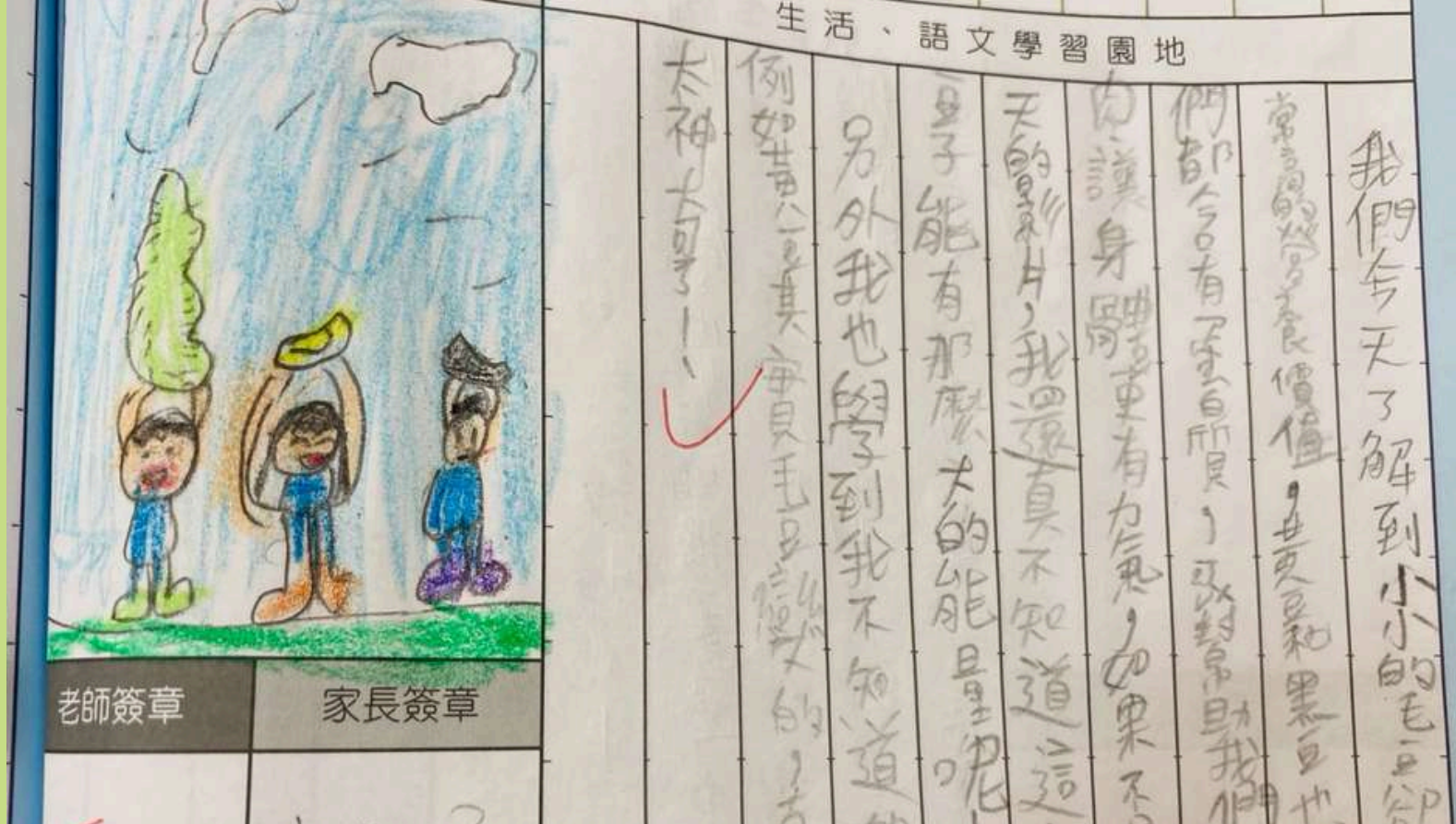
在地食材
百香果/茭白筍



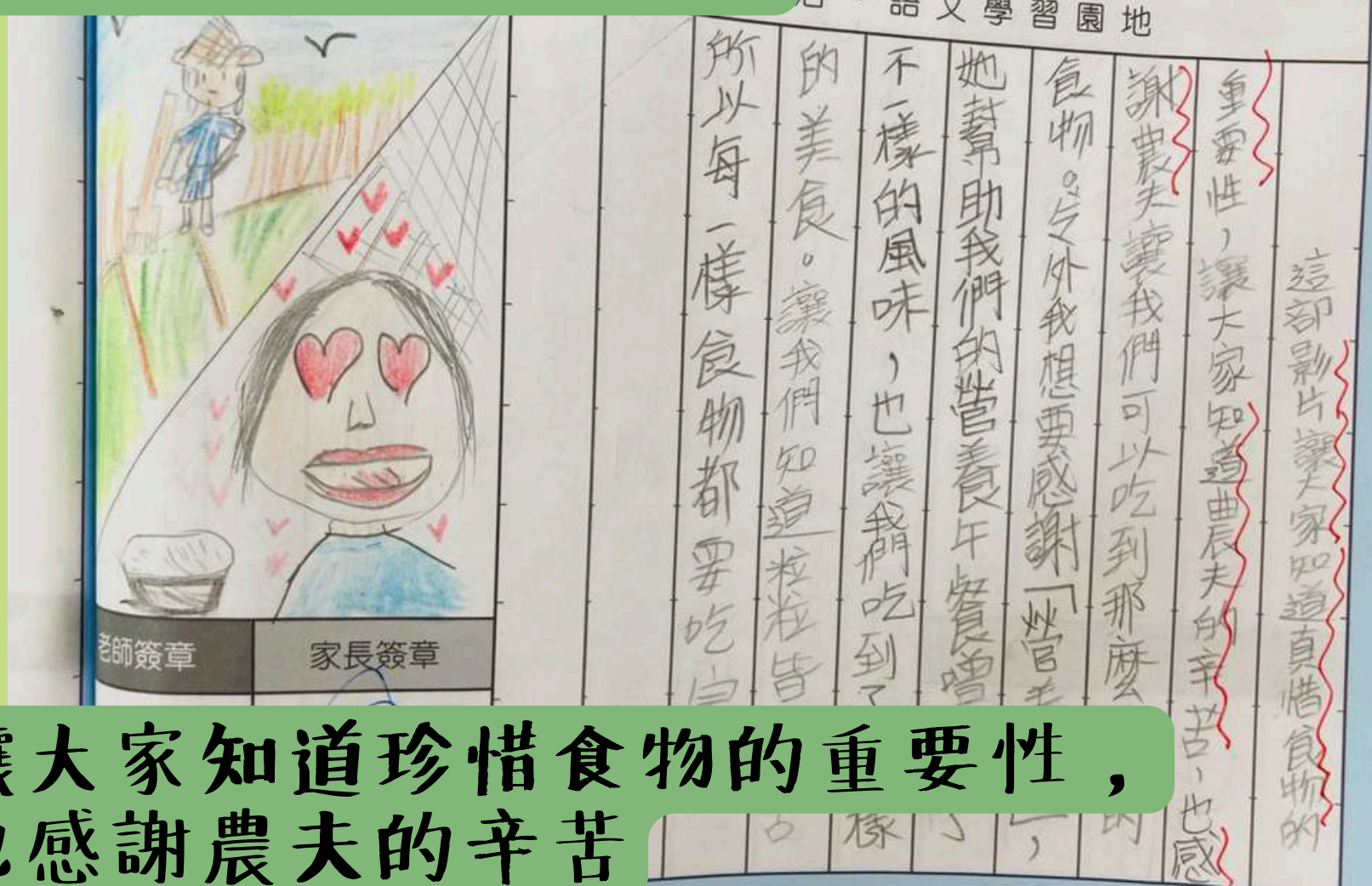
聽聽孩子怎麼說



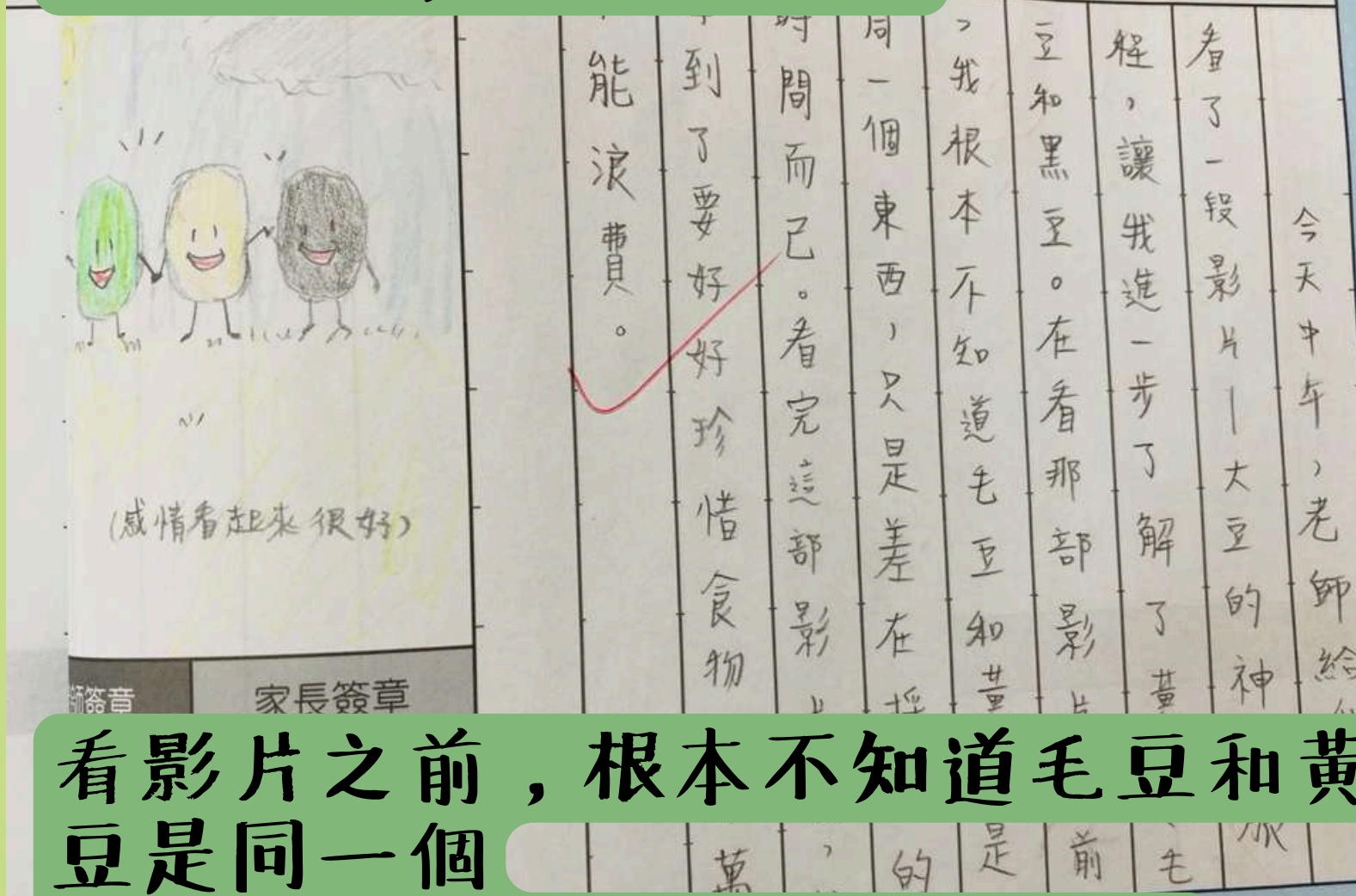
這頓午餐不只好吃，也學會珍惜食物，感謝每一份背後的努力



了解小小的毛豆卻有非常豐富的營養價值，真是太神奇了



讓大家知道珍惜食物的重要性，也感謝農夫的辛苦



看影片之前，根本不知道毛豆和黃豆是同一個

班級種豆吃豆

• 高年級



台南3號

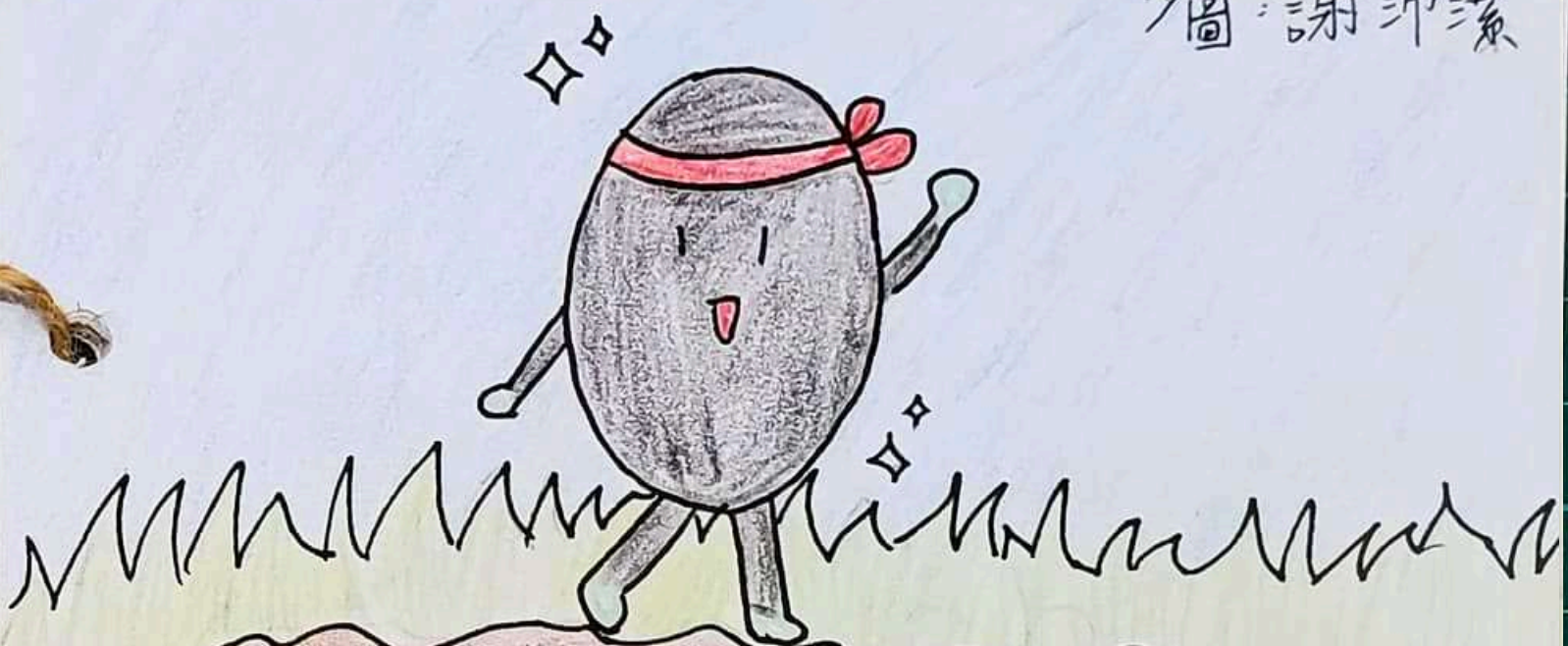


聽聽孩子怎麼說



黑豆成長記

文/圖：謝沛潔



班級食育課

- 中高年級
- 操作前洗手、消毒
- 不要怕失敗



豆腐灰 / 豆花灰

餐盤裡的大地色 《豆腐灰》

班級: 502 姓名: 姜茗沂 日期: 11/8

1. 在課程中學到了關於黑豆的哪些事?

黑豆富含大量纖維、蛋白質、維生素等。豆類有黑豆、紅豆、綠豆等。黑豆可以製作成醬油和醬油膏，還可以製作豆漿也可以煮成湯等等。黑豆可以做成食物及醬料。

2. 除了黑豆，還想認識什麼食材？為什麼？

我想認識地瓜，因為我想知道土地瓜的由來。

3. 畫出製作豆腐印象最深的部分並寫心得；家中有什麼黑豆或黃豆料理？畫出並說明食材。

製作豆腐時讓我印象深刻的，是在攪拌熱石膏的時候要很快速的攪拌，因為要讓豆腐凝固，所以需要很快的攪拌，然後將凝固的豆腐灰倒入模具中等待。這些步驟是讓我印象深刻的，且可以給我補充知識的地方。

很棒的分享！



快速攪拌均勻是關鍵，
想知道地瓜的由來

餐盤裡的大地色 《豆花灰》

班級: 508 姓名: 林依靚 日期: 114/1/17

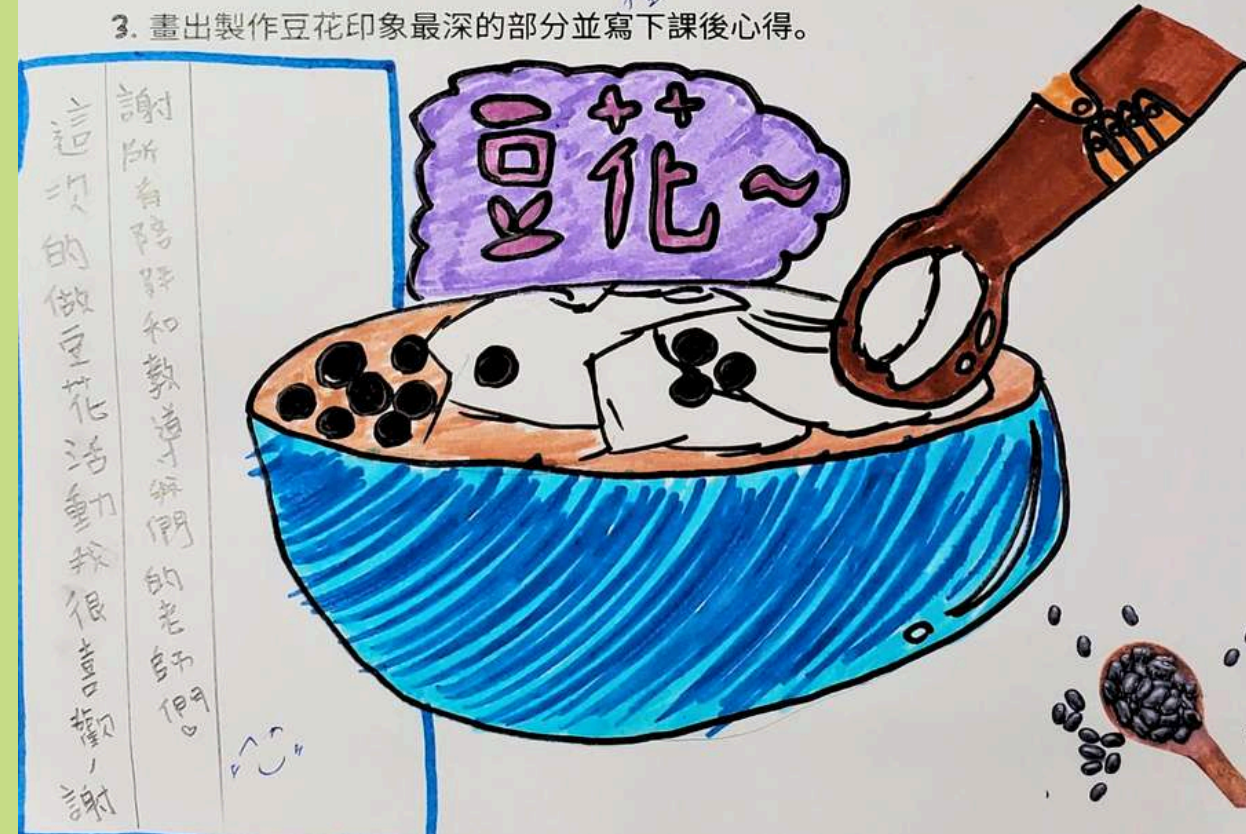
1. 在課程中學到了關於黑豆的哪些事？

- ① 黑豆是豆豉、醬油的原料。
- ② 黑豆富含蛋白質、鐵質、維生素和花青素。
- ③ 黃豆和黑豆都是同一種植物，但是品種和顏色不一樣。

2. 除了黑豆，還想認識什麼食材？為什麼？

- ① 白米，因為我很喜歡，我想多多認識它。
- ② 地瓜，因為他有很多品種，我覺得很有趣。

3. 畫出製作豆花印象最深的部分並寫下課後心得。



想認識白米，因為很喜歡

餐盤裡的大地色 《豆花灰》

班級: 508 姓名: 徐月恩 日期: 114/1/17

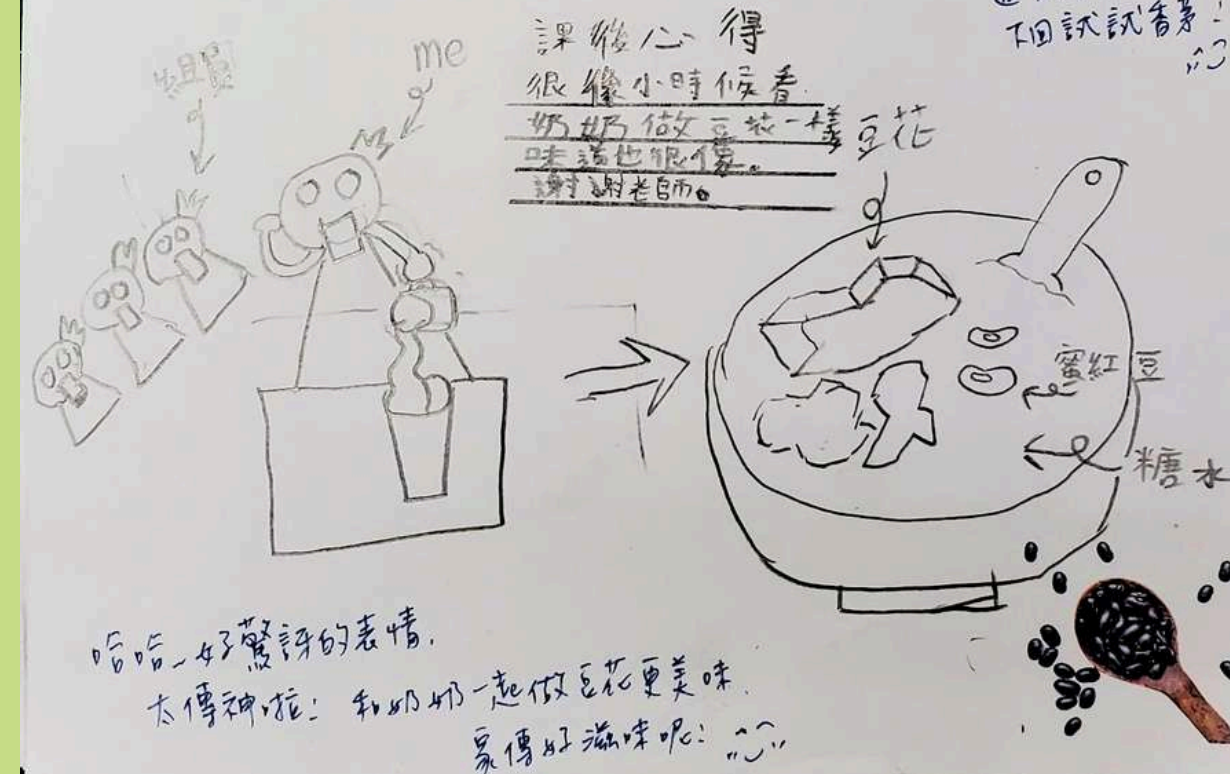
1. 在課程中學到了關於黑豆的哪些事？

可做豆豉、醬油，它和黃豆都是大豆，只有外皮不一樣。富含蛋白質、鐵、維生素和黑色素。品種不同。

2. 除了黑豆，還想認識什麼食材？為什麼？

香茅，因為我喜歡喝伯爵茶。P.S. 香茅加入紅茶放一小時，就是伯爵茶了。

3. 畫出製作豆花印象最深的部分並寫下課後心得。



小時候看奶奶最豆花，
味道很像

班級校外參訪

• 高年級



將軍企業社

聽聽孩子怎麼說

豆類食品

豆子可以做出許多的食品，例如：豆腐、豆皮、豆花、豆漿、豆干和醬油……等，生活中很多好吃的食品都是由豆類製成的，且豆類也都具有非常多的營養成分，是個很好的食物。

製作豆腐乳

我們體驗了製作豆腐乳，這是我第一次製作豆腐乳，應該也是很多人的第一次，是一個非常新奇的體驗，過程非常有趣，不過做好的豆腐乳要放3~4個月才能吃，做好之後感覺時間到一定超好吃，希望時間快一點，好想嚐嚐自己做的豆腐乳

摘毛豆

到了雲林，我們首先是摘了毛豆，第一次摘還是不太會還是跟朋友一起才拔起來的且有一部分毛豆還變成了我們午餐中的一道料理，一部分讓我們帶回了學校。

你「豆」知道嗎

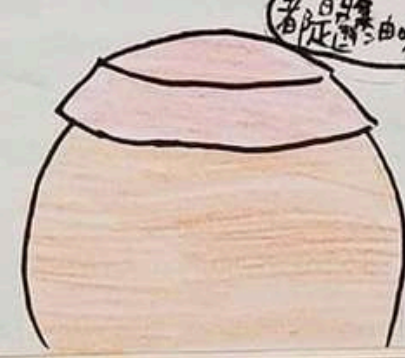
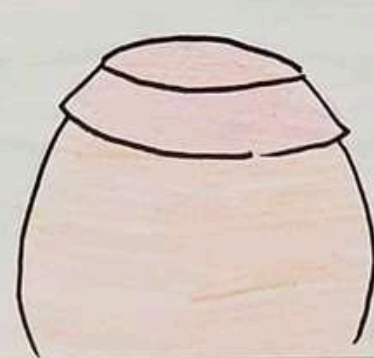
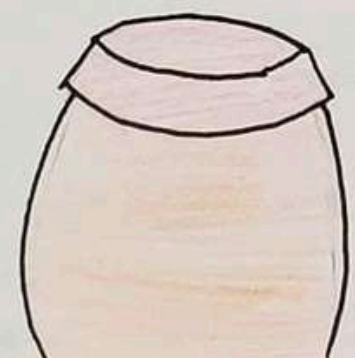
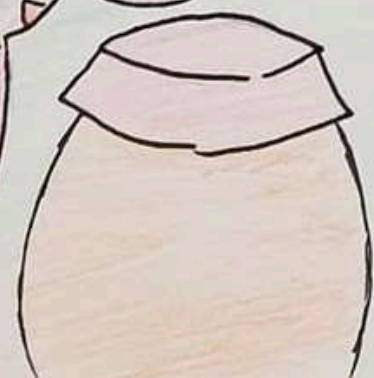
西螺老街

在西螺老街，導覽老師跟我們介紹了當地建築，當地建築是曾經我們社會課說過的「巴洛克」建築，具有富麗的裝飾和雕刻，還到了九莊醬油觀光工廠，讓我們了解臺灣醬油的歷史。

...感覺超好吃

好香

都是醬油味



鯷 / 鰹 / 鯖

鯖魚特徵

- ★ **流線型身體**
身體呈紡錘形，在水中游動快速又省力！
- ★ **視力好**
能在海中清楚看見獵物！
- ★ **離鰭小秘密**
背鰭和臀鰭後方有一排小鰭，稱為「離鰭」，能幫助導流，減少阻力，游得更快！
- ★ **撞擊換氣才能呼吸！**
鯖魚雖然有鰓蓋，但不像一般魚類主要依靠鰓蓋開合來主動抽水呼吸，必須不斷游動，讓水從口中流過鰓，進行「撞擊換氣」才能獲得氧氣！

營養又美味的鯖魚

來自大海的珍貴食材！

產地及產季

鯖魚廣泛分布於全球溫帶至熱帶海域（南北緯40度間）；因種類而異，適應的水溫與生活環境有所不同。

黃鰭鯖

- 俗稱：串仔、黃鰭金槍魚；最大體長239cm
- 漁期：全年皆產，夏至至秋初味美
- 台灣分布：臺灣各地均產，東部及南部產量最多

太平洋黑鰹

- 俗稱：黑鰹、黑鰹串；最大體長300cm
- 漁期：每年4月至6月間
- 台灣分布：主要分布於東部及南部海域（屏東東港、宜蘭蘇澳、台東新港）

生產方式

全世界最常見的捕撈方式：

- 圍網**：將魚群圍住後收網，效率高，產量大。
- 延繩釣**：利用長長的釣繩和魚鉤，捕捉鯖魚。
- 一支釣（竿釣）**：逐隻釣起，對魚群與海洋環境影響最小，雖然產量佔比低，卻是最永續的選擇！

營養成分

不同部位的脂肪與蛋白質含量與分布不同，口感也不一樣！

- 蛋白質**：幫助肌肉生長與修復！
- DHA**：幫助大腦發育，提升學習力！
- 維生素B6、B12、D**：與礦物質維他命等，提升免疫功能、新陳代謝，幫助鈣吸收
- EPA**：維持心血管健康，促進新陳代謝！

飲食文化

餐桌上的美味搭配：

- 生魚片
- 壽司
- 炙燒鯖魚
- 鯖魚罐頭

適量吃魚，聰明又健康！

鯷魚

來自大海的美味！

1 鯷魚的特徵

身體呈流線型，游得又快又遠。背部深藍色，腹部銀白色，體側有深色條紋。第一背鰭短小，第二背鰭和臀鰭後方有一排小鰭片（小離鰭）。成群活動，是迴游性的魚類。肉質緊實、味道鮮美，是很受歡迎的魚囉！

我游得快、跳得高，是大海中的游泳高手！

2 鯷魚家族（台灣常見的4種鯷魚）

正鯷	巴鯷	圓花鯷	扁花鯷
特徵：腹部有4-5條暗色縱帶。口鰭：最長約10公分。烹調：生魚片、鹽漬、乾燥、加工。	特徵：腹部有5-6條暗色縱帶。口鰭：最長約10公分。烹調：生魚片、鹽漬、乾燥、加工。	特徵：體型相對細小，腹部有深色條紋。口鰭：最長約10公分。烹調：生魚片、鹽漬、乾燥、加工。	特徵：體型相對細小，腹部有深色條紋。口鰭：最長約10公分。烹調：生魚片、鹽漬、乾燥、加工。
主要產季：春～夏（4～6月最肥美）	主要產季：夏～秋（7～9月）	主要產季：全年皆有，夏季較多	主要產季：全年皆

3 產地及產季

主要分布在熱帶、亞熱帶及帶海域，臺灣東部、東南部沿海是重要產地，是鯷魚迴游經過的海域。

產季小提醒
每年春季到秋季都可以捕獲，其中以春末～夏季（4～6月）最肥美！

4 生產方式

一本釣（延繩釣）
用長長的釣繩，一支支釣起鯷魚，對環境友善，魚也更新鮮！

定置網
在魚群迴游路線上設置網具，當魚群游入網內時捕獲。

5 營養成分

鯷魚營養豐富，是優質蛋白質的來源！

- 蛋白質**：幫助身體生長發育
- DHA**：有益大腦與視力發展
- EPA**：有助於心臟健康
- 維生素B群**：幫助能量代謝
- 礦物質**：如鐵、磷、鈣等，有助於身體機能

均衡飲食，搭配蔬果，讓身體更健康！

6 飲食文化

柴魚（鰹節）
將鯷魚煮熟、燻製、乾燥、切片，製成香氣十足的柴魚片，是日式料理的重要食材！

鯖魚罐頭的鯷魚
常用鯷魚或其他鰹類製作罐頭，方便保存，營養美味，是餐桌上的好幫手！

珍惜海洋資源，選擇在地當季的鯷魚，讓美味與永續一起延續！

愛上台灣鯖魚：蘇澳的永續寶藏

鯖魚三兄弟

- 花腹鯖**：背部青綠色，有斑紋。魚肚有斑點，眼眶黑。
- 白腹鯖**：魚肚白色，魚尾黃。
- 大西洋鯖**：魚背紋路清晰分明。

營養加油站

鯖魚 vs 鮭魚 (mg/100g)

成分	鯖魚	鮭魚
DHA (二十二碳六烯酸)	4,503	1,311
EPA (二十碳五烯酸)	2,851	975

每100克供日需比例 (青少年女性)

成分	鯖魚	鮭魚
蛋白質	20.0%	20.0%
維生素A	10.0%	10.0%
維生素E	10.0%	10.0%
維生素B12	10.0%	10.0%
菸鹼酸	10.0%	10.0%

富含蛋白質、鐵、鈣、鉀、維生素B群、D等，DHA幫助大腦正常運作和記憶，EPA保護心臟血管。

漁業管理與永續

禁漁期（產卵期）
農曆 12/29 - 1/18
讓媽媽產卵

禁漁期（成長期）
國曆 6/1 - 6/30
讓小魚長大

漁獲總量管制

盛產與飲食文化

鯖魚的故鄉：宜蘭蘇澳

盛產季節：秋、冬

早期捕鯖釣鮑、茄汁鯖魚罐頭、鹹魚一夜干、南方澳鯖魚節

資料來源：農業部漁業署、食農教育資訊整合平台

只認識生魚片？
同是鯖科，不同屬

生活中的鯷？
罐頭 / 柴魚 / 魚鬆

國產還是進口？
花腹鯖//大西洋鯖



餐盤裡的大地色《柴魚標》

班級：403

姓名：楊馥臻

日期：9月27日

1. 在課程中學到了關於柴魚/正鯉的哪些事?

我在課程中學到原來我們吃的柴魚是用正鯉做出來的。

2. 除了柴魚，還想認識什麼食材？為什麼？

香菇，因為我星期四的時候有吃到香菇。

3. 畫出自製的柴魚菇菇燒並寫心得；家中還有什麼好料理？畫出並說明食材。



還想認識香菇，因為課程有吃到

餐盤裡的大地色《柴魚標》

班級：403

姓名：葉亭弦

日期：9/27

1. 在課程中學到了關於柴魚/正鯉的哪些事?

1. 人們做柴魚時會用正鯉的背部，不使用魚的肚子做是因為脂肪太多了。

2. 最環保的捕魚是用定置網和釣杆比較不環保的捕魚方法圍網跟扒網。

2. 除了柴魚，還想認識什麼食材？為什麼？

起司，因為我愛吃起司而且我想他做成料理會有多好吃。

3. 畫出自製的柴魚菇菇燒並寫心得；家中還有什麼好料理？畫出並說明食材。



不同的捕魚方式對環境的影響也不一樣

餐盤裡的大地色《柴魚標》

班級：4-3

姓名：沈妍芳

日期：9/27

1. 在課程中學到了關於柴魚/正鯉的哪些事?

1. 認識了出醬頭的品種

2. 柴魚可以用什麼做成

3. 要如何捕抓正魚堅

2. 除了柴魚，還想認識什麼食材？為什麼？

蘑菇：因為我想認識蘑菇的種類

3. 畫出自製的柴魚菇菇燒並寫心得；家中還有什麼好料理？畫出並說明食材。

我覺得這次的自己動手做柴魚菇如燒的活動很有趣！因為這樣不僅可以豐富馬廐製作美食還可以學到許多知識。



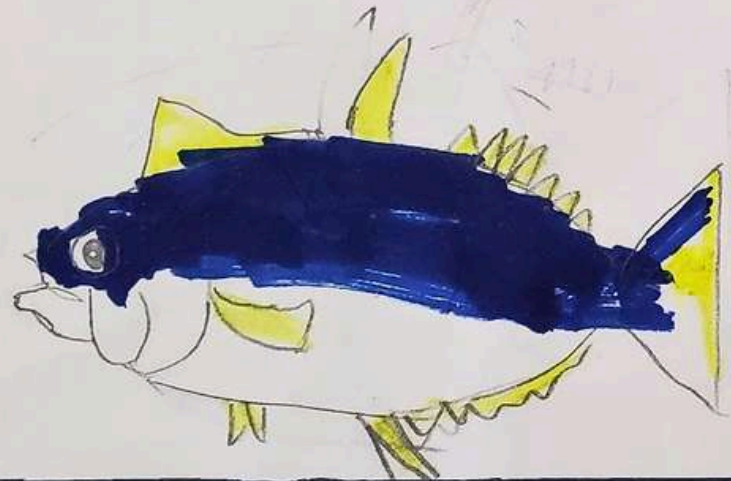
體驗美食還可以學到知識

如果我生活在海中...

〈高年級〉參觀食魚教育書展後，

- 1、我知道這些介紹的重點和特色是在說...
- 2、我還想知道...，我會用...關鍵字做資料檢索，獲得有關（海洋、食魚、SDGS...）等新知。
- 3、如果我生活在海中，我想對人類或地球說...（舉兩個例子，寫一寫想法理由）

代號：黑鮪魚



班級：602 座號：29

姓名：陳祈濤

我知道這些介紹的重點和特色是在說

黑鮪魚想要生存的難度很高，在冬天時還

要小心日本人因日本人很愛吃鮪魚，我還

想知道黑鮪魚大約有多長寬，記憶有

少會不會被其他魚吃掉，我會用手機

察黑鮪魚的關鍵字做資料，

如果我是黑鮪魚，我想對人類說不

要再放木灰汙水了。

很棒的提問，

我們一起
找答案。

我還想知道黑鮪魚大約有多長寬、記憶有多少

如果我生活在海中...

〈高年級〉參觀食魚教育書展後，

- 1、我知道這些介紹的重點和特色是在說...
- 2、我還想知道...，我會用...關鍵字做資料檢索，獲得有關（海洋、食魚、SDGS...）等新知。
- 3、如果我生活在海中，我想對人類或地球說...（舉兩個例子，寫一寫想法理由）

代號：黑鮪魚

每年5月是黑鮪魚捕撈時，



也是小魚出生的時候。
牠們一生大約會游9000
km 呵！

班級：602 座號：21

姓名：詹舒晴

如果我是黑鮪魚，我想

對人類說：我們一生頑

強的存活，就是為了孕

育下一代，我希望人們

不要在我們未成年

時，就捕撈我們！

不然，黑鮪魚的數量

會越來越少！

如果我是黑鮪魚，我想對人類說：
我們一生頑強的存活，就是為了孕育下一代

班級/座號 四-九-11

家長簽名

姓名 楊敬

導師 陳志宏

《學校午餐吃什麼？》 110.11.16/110.11.19

認識鯖魚 / 文蛤

1. 請將鯖魚圈出來。

新鮮鯖魚的背部是青綠色，而且有鮮明光澤的斑紋。鯖魚是宜蘭南方澳漁港最具代表性的漁產之一，也是當地漁民最主要收入來源。



2. 鯖魚的秘密：

- (1) 2021年臺灣海鮮選擇指南中，鯖魚屬於什麼燈號？
☐ 紅燈 ☐ 黃燈 ☒ 綠燈
- (2) 節能減碳愛地球，優先選購什麼魚？
☒ 國產魚 ☐ 進口魚
- (3) 吃魚要專心、不說話、不混和其他飯菜。
☒ 對 ☐ 錯

3. 文蛤的秘密：

- (1) 健康的文蛤躲在泥沙中，只將出入水管伸出泥沙表面攝食與呼吸，呈現直立姿勢。
- (2) 虱目魚會幫忙吃什麼？避免文蛤被覆蓋缺氧死亡。
☒ 大型藻類 ☐ 螺類
- (3) 消費者透過QRcode掃描，可查到文蛤養殖過程的紀錄。
☒ 對 ☐ 錯

4. 請寫或畫學校午餐吃鯖魚/文蛤的心得（50字以上）。

學習單背面也可以寫或畫喔！
我們自然課雖然有上到鯖魚，可惜的是我們自然課本上卻沒有寫文蛤這個東西，後來聽老師說文蛤竟然是蛤蜊，當時我嚇了一大跳，跟其他同學一起說「蛤或真的嗎？」
真的，哈哈！

完成後請交給班級老師，11月30日前送回健康中心 營養師，

班級/座號 3年8班 20號

家長簽名

姓名 蕭佑靜

導師 陳鈺靜

《學校午餐吃什麼？》 110.11.16/110.11.19

認識鯖魚 / 文蛤

1. 請將鯖魚圈出來。

新鮮鯖魚的背部是青綠色，而且有鮮明光澤的斑紋。鯖魚是宜蘭南方澳漁港最具代表性的漁產之一，也是當地漁民最主要收入來源。



2. 鯖魚的秘密：

- (1) 2021年臺灣海鮮選擇指南中，鯖魚屬於什麼燈號？
☐ 紅燈 ☐ 黃燈 ☒ 綠燈
- (2) 節能減碳愛地球，優先選購什麼魚？
☒ 國產魚 ☐ 進口魚
- (3) 吃魚要專心、不說話、不混和其他飯菜。
☒ 對 ☐ 錯

3. 文蛤的秘密：

- (1) 健康的文蛤躲在泥沙中，只將出入水管伸出泥沙表面攝食與呼吸，呈現直立姿勢。
- (2) 虱目魚會幫忙吃什麼？避免文蛤被覆蓋缺氧死亡。
☒ 大型藻類 ☐ 螺類
- (3) 消費者透過QRcode掃描，可查到文蛤養殖過程的紀錄。
☒ 對 ☐ 錯

4. 請寫或畫學校午餐吃鯖魚/文蛤的心得（50字以上）。

學習單背面也可以寫或畫喔！
我喜歡吃鯖魚和文蛤，因為牠可以讓我學知識，所以我很喜歡吃牠。雖然文蛤比鯖魚好入口，因為鯖魚很小隻，所以牠的刺很多，吃的時候要小心。文蛤的殼就是牠的家，但要煮文蛤湯的時候要把文蛤裡的沙子用水讓牠吐出來，這樣子喝湯的時候就不會喝到沙子了。

很棒！

完成後請交給班級老師，11月30日前送回健康中心 營養師，

班級/座號 3-8-21

家長簽名

姓名 莊

導師 陳鈺靜

《學校午餐吃什麼？》 110.11.16/110.11.19

認識鯖魚 / 文蛤

1. 請將鯖魚圈出來。

新鮮鯖魚的背部是青綠色，而且有鮮明光澤的斑紋。鯖魚是宜蘭南方澳漁港最具代表性的漁產之一，也是當地漁民最主要收入來源。



2. 鯖魚的秘密：

- (1) 2021年臺灣海鮮選擇指南中，鯖魚屬於什麼燈號？
☐ 紅燈 ☐ 黃燈 ☒ 綠燈
- (2) 節能減碳愛地球，優先選購什麼魚？
☒ 國產魚 ☐ 進口魚
- (3) 吃魚要專心、不說話、不混和其他飯菜。
☒ 對 ☐ 錯

3. 文蛤的秘密：

- (1) 健康的文蛤躲在泥沙中，只將出入水管伸出泥沙表面攝食與呼吸，呈現直立姿勢。
- (2) 虱目魚會幫忙吃什麼？避免文蛤被覆蓋缺氧死亡。
☒ 大型藻類 ☐ 螺類
- (3) 消費者透過QRcode掃描，可查到文蛤養殖過程的紀錄。
☒ 對 ☐ 錯

4. 請寫或畫學校午餐吃鯖魚/文蛤的心得（50字以上）。

學習單背面也可以寫或畫喔！
我覺得魚青魚很好吃，因為鯖魚跟其他的魚不一樣，有些魚有很多刺，看起來超噁心，可是魚青魚不一樣，肚子裡沒有一果一顆的魚蛋，能去學校吃到那麼好吃的魚，要謝謝廚工媽媽，所以我要跟廚工媽媽說：謝謝您煮那麼好吃的食物給我們吃。



能

完成後請交給班級老師，11月30日前送回健康中心 營養師，

聽老師說文蛤是蛤蜊，嚇了一大跳

鯖魚的刺很多，吃的時候要小心

能在學校吃到那麼好吃的魚要謝謝廚工媽媽



學校午餐吃了誰？
在沒有介紹產地之前，多數孩子選了白腹鯖，
因為覺得比較美，沒有黑黑大眼睛

不同食材，學習單可以怎麼設計？

不只是測驗，而是讓孩子把一次食育經驗留下來！

1 食材認識

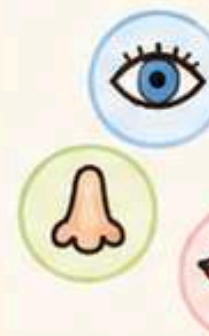
這是什麼？

- 食材名稱
- 外觀 / 構造
- 產地 / 來源
- 特色 / 營養
- 食材故事



2 五感體驗

我感覺到什麼？



- 看一看
- 聞一聞
- 摸一摸
- 吃一吃
- 味道 / 口感

學習單設計

依食材特色與課程活動，
選擇適合的提問方向，
留下孩子的學習痕跡！



3 食材探索

我發現了什麼？

- 食材怎麼來？
- 怎麼加工 / 處理？
- 不同部位有什麼差異？
- 和其他食材有什麼關係？



4 思考與表達

我怎麼想？

- 我的發現
- 我的想法 / 感受
- 畫出來 / 寫下來
- 分享我的觀點



5 生活連結

和我的生活有什麼關係？

- 今天的午餐
- 家庭飲食 / 傳統文化
- 珍惜食物 / 友善環境
- 我想告訴家人什麼？



小提醒

提問越貼近孩子的生活經驗，
孩子越有感，學習也越深刻！



不是每份學習單都要全部包含

	稻米	• 認識 + 探索 + 生活連結
	烏魚	• 五感 + 探索 + 表達
	芋頭	• 五感 + 表達
	毛豆	• 認識 + 探索 + 生活連結



學習單要跟著食材特色與活動，
選擇適合的提問重點！



我們怎麼知道孩子改變了？



觀察



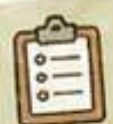
在午餐時間，
看孩子的選擇
和行為



傾聽



聽聽孩子怎麼說，
能說出自己的想法
和感受



紀錄



透過學習單、紀錄表，
看見知識、態度或
習慣的變化



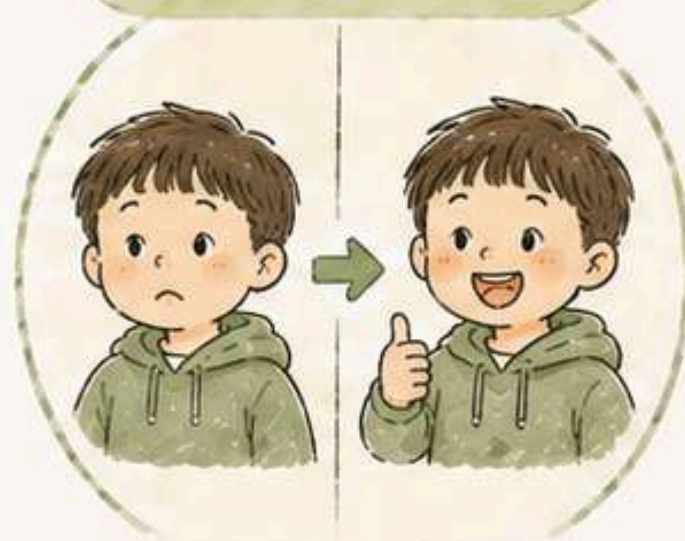
作品/任務



從作品、任務或小組
分享中，看見理解
與應用



前後比較

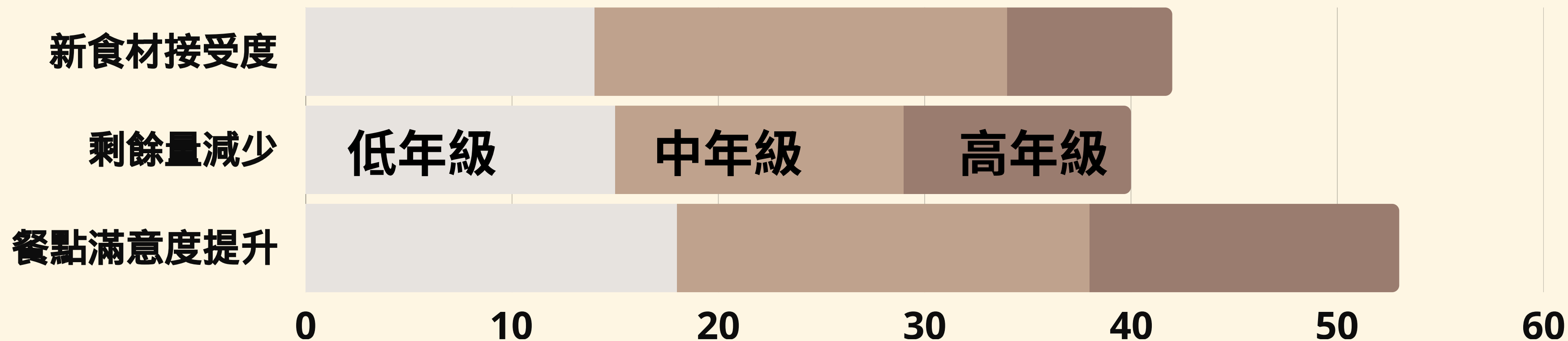


比較課程前後的
想法或行為，
看見改變的軌跡



改變，也許很小，
但每一點進步，
都是最珍貴的成長！





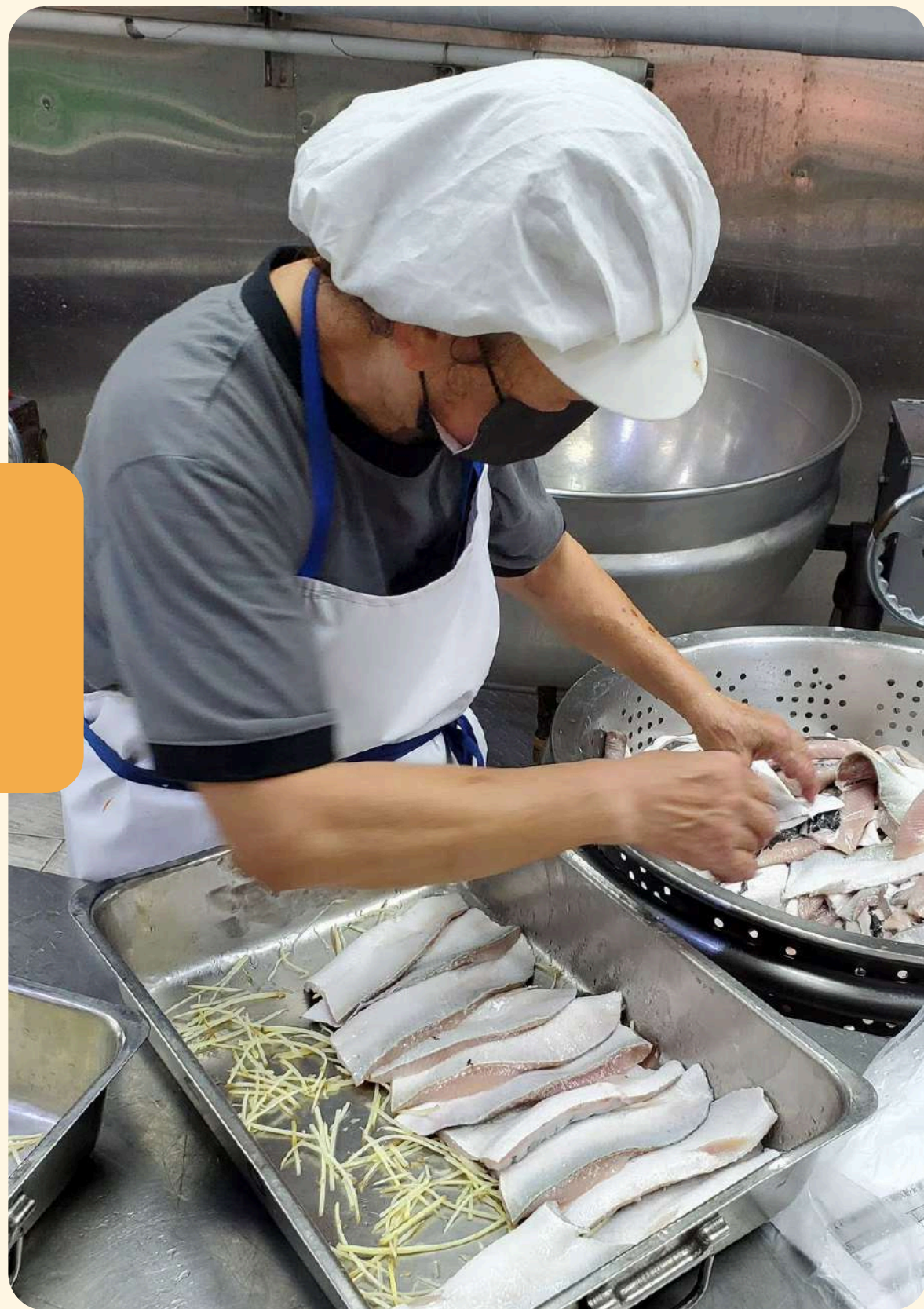
資料來源：教師回饋、廚餘量、午餐滿意度調查

從活動到改變：
我們看見了什麼？





顧菜色
兼廚工



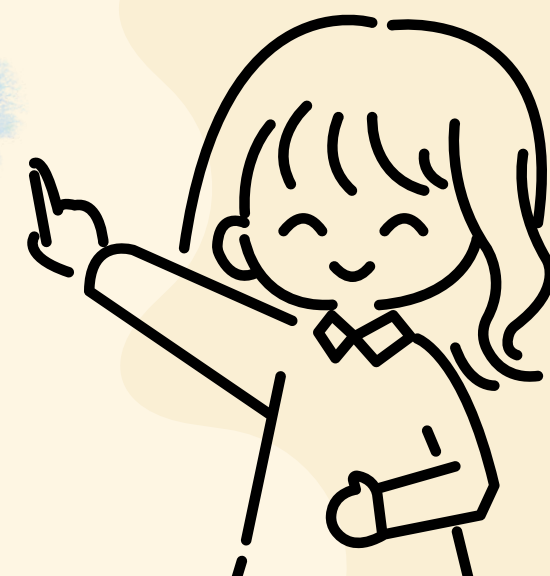
簡單點，
行不行？



沒有時間

沒有人力

SURE





台灣香蕉大解密：小小香蕉的大世界



香蕉不是樹，是大型草本植物！

依種植海拔高度不同，分為：

- 平地蕉：高雄旗山、屏東南州、枋寮等地。
- 山蕉：南投中寮、集集為主，果實帶稜線、色澤深黃褐，口感Q彈香甜；低溫寒流氣候影響或在樹上太成熟的山蕉容易裂開，是自然現象，不是壞掉。

香蕉剖面與果實的小祕密

- 果實形狀彎曲如弓，也稱「弓蕉」或「弓蕉」。
- 圍繞在軸心附近的黑點是已經退化或者發育不良的種籽。

常見品種比比看

烏龍蕉	北蕉、台蕉5號	芭蕉(南華蕉)	玫瑰蕉	紅蘋果蕉
尾韻帶酸，可能有硬芯 南部(產量大)學校午餐常見	外觀：圓柱形，大小適中 口感：香甜可口，風味佳 產地：南投為主	外觀：粗短、稜角明顯 口感：肉質Q彈且較黏，味道清甜帶微酸 產地：南投埔里、集集	外觀：纖細但短小 口感：口感鬆軟Q彈，香味濃郁 產地：南投埔里、集集	外觀：皮紫紅色，短直 口感：肉質較軟，甜香 產地：高雄、台南、南投

香蕉的產地、產季與飲食文化

南投縣產量居全國第三位

- 近年香蕉產量最多的前五大縣市：屏東縣、高雄市、南投縣、嘉義縣、台南市
- 四季皆有生產，依季節不同，口感有差異

運動員神隊友，助消化法寶

香蕉是世界第四大糧食作物；富含鉀、鎂可舒緩肌肉疲勞，膳食纖維能幫助消化。

原住民族物盡「蕉」用的智慧

噶瑪蘭族取葉鞘纖維製成香蕉絲織布，香蕉飯是泰雅族與太魯閣族的傳統料理，原住民獵人從香蕉莖取水、假莖纖維曬乾當火種。



茭白筍小百科：水中的白嫩美人



茭白筍與稻米是親戚？



茭白筍是禾本科菰(《X》)屬多年生草本植物，和竹筍沒有關係。古稱「菰」，原食用種子「菰米」；受菰黑穗菌感染後莖部膨大，形成潔白肉質莖。

膨大的「莖」飽滿、無黑點、切面細緻

營養美味：低熱量、高纖維

	熱量：20大卡/100克
	膳食纖維：2.1克/100克

含水量達94%，富含維生素C、B1及鉀，幫助消化及提供飽足感。

看到黑點不要怕

莖肉的小黑點是老化的黑穗菌孢子，外觀及口感稍差，仍可安心食用。

茭白筍故鄉：南投埔里

全臺灣約有9成的茭白筍產自埔里

種類	主要產季	產地
青殼種	4-6月 8-10月	產於中南部(埔里)筍鞘邊緣青綠色
赤殼種	9-11月	產於北部(如三芝)筍殼有紅色斑點

不噴藥的生態農法：魚茭共生

水田裡放養青魚、鯰魚或泥鰍等魚類吃福壽螺，魚類的排泄物成為茭白筍生長的養分，友善環境。



山林裡的綠寶石：認識「天下第一筍」箭筍小學堂



山林裡的細長小超人

台灣特有的「雲之子」

- 箭竹筍是臺灣特有種，又名雲筍、玉筍、劍筍，筍鞭(古X乙)紫紅色，外型細小，約手指寬；肉質細脆，吃起來苦中帶甘。
- 病蟲害少；從發芽、破土到成長30公分採收，只需短短幾天。

阿美族的「原」味時光

早期阿美族人用箭竹搭屋、築圍籬，近年轉為取用細嫩的箭筍，和鹹豬肉、排骨一起煮湯，或整支帶籬直接燒烤吃原味。

純手工「絞箭筍」不容易

《3斤絞成1斤》
外殼堅硬剝筍費工
割開後從破損處往下折
以絞力扭轉剝除筍殼

春天限定的美味



吃出好心情，助消化

腸胃蠕動的小幫手
富含高纖維，能幫助排便並預防腸道疾病

吃出好心情的秘密
含有「酪胺酸」，幫助減輕壓力、穩定情緒

低熱量的體控朋友
每100公克只有22大卡，能增加飽足感

產地：新北、花蓮、南投、嘉義

比比看，我們不一樣

筍類名稱	外觀特徵	建議料理方式
箭筍	外型細小，約手指寬，筍鞭(古X乙)紫紅色	脆嫩，苦中帶甜 搭配炒肉絲、整支帶籬烤
綠竹筍	彎曲呈牛角狀，殼金黃	肉質細嫩， 常用於炒食、煮湯、涼拌
麻竹筍	竹筍中體型最大，價格也相對便宜	尖端涼拌，中段料理， 煮湯、清炒，或醃漬醬筍
桂竹筍	外觀瘦長、帶褐色斑點，常做成桶筍與筍乾	肉質稍硬， 搭配炒肉絲或燉、滷料理

方式①

從一種食材開始





櫻花蝦飯

台灣海中的紅寶石：櫻花蝦小百科

認識國寶櫻花蝦

中文名：正櫻蝦
別名：晶瑩櫻蝦、櫻花蝦、花殼仔

獨一無二的長相
體長約3.5公分，半透明粉紅色，有許多球狀或發光器。

產地與捕撈季節

屏東東港

- 臺灣櫻花蝦的主要產地，產量約佔全國7成
- 捕撈期：11月至隔年5月
- 只有產銷班漁船可捕撈

宜蘭海域

- 蘇澳、龜山島海域，產量較不穩定
- 捕撈期：2月至8月
- 6/1-7/14是休漁期

小小身體大大
連殼帶肉，整尾含有蛋白質、鈣、蝦紅素及葉酸等

頭背部沒有觸角刺、鰓甲刺和鰓刺，摸起來不會扎手。

從大海到餐桌

多樣的加工方式

- 生凍
- 熟凍
- 乾燥

屏東東港鹽埔漁港的櫻花蝦拍賣場，通過HACCP（食品安全管制系統）驗證！

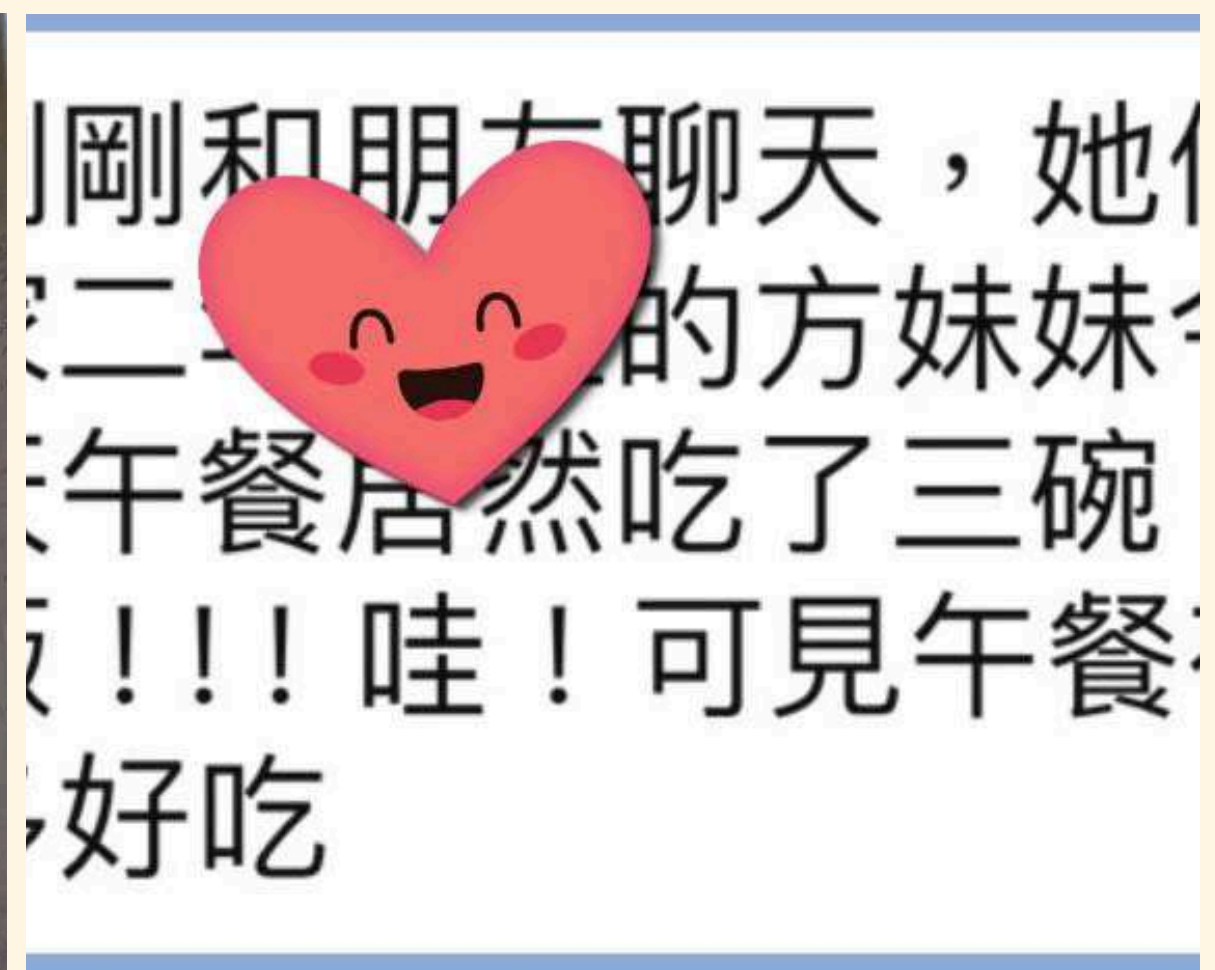
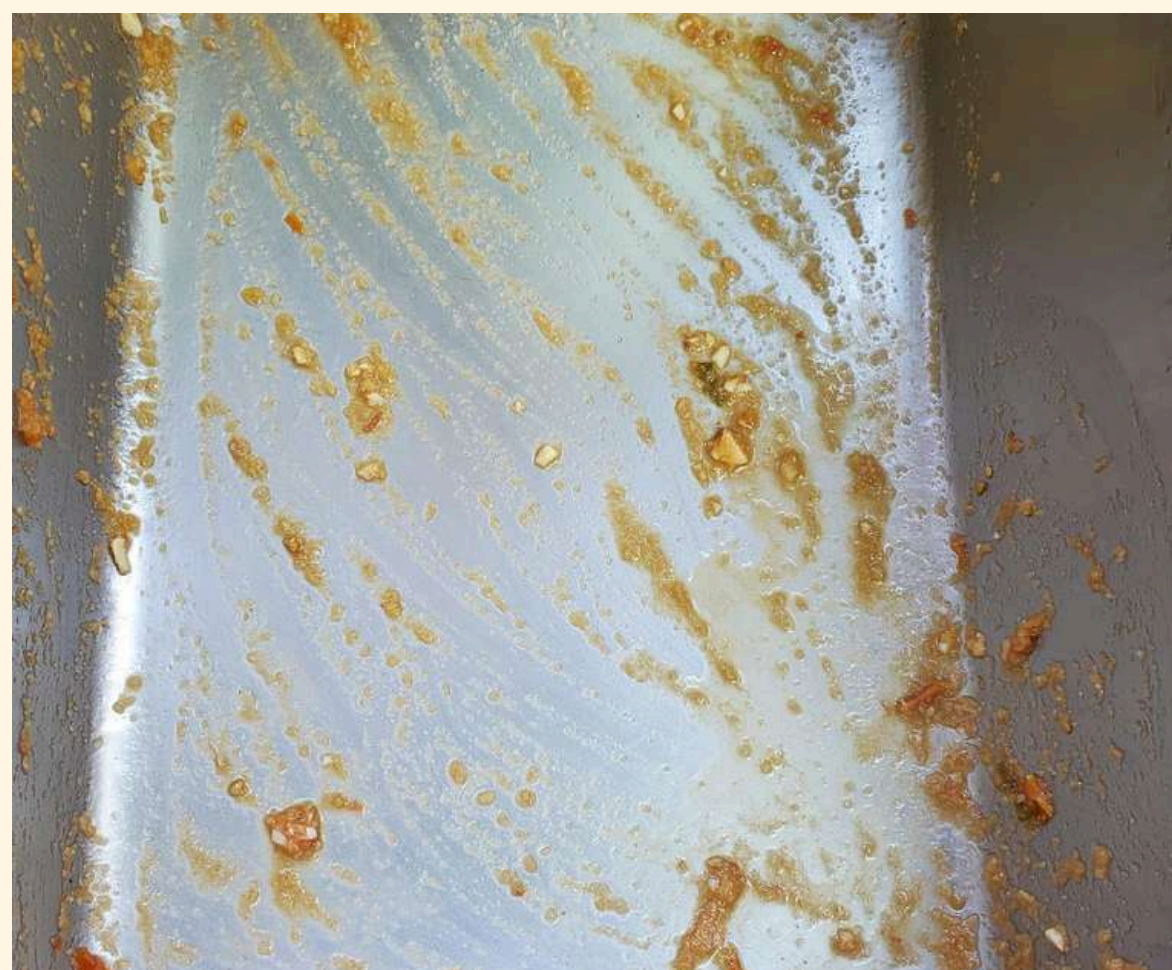
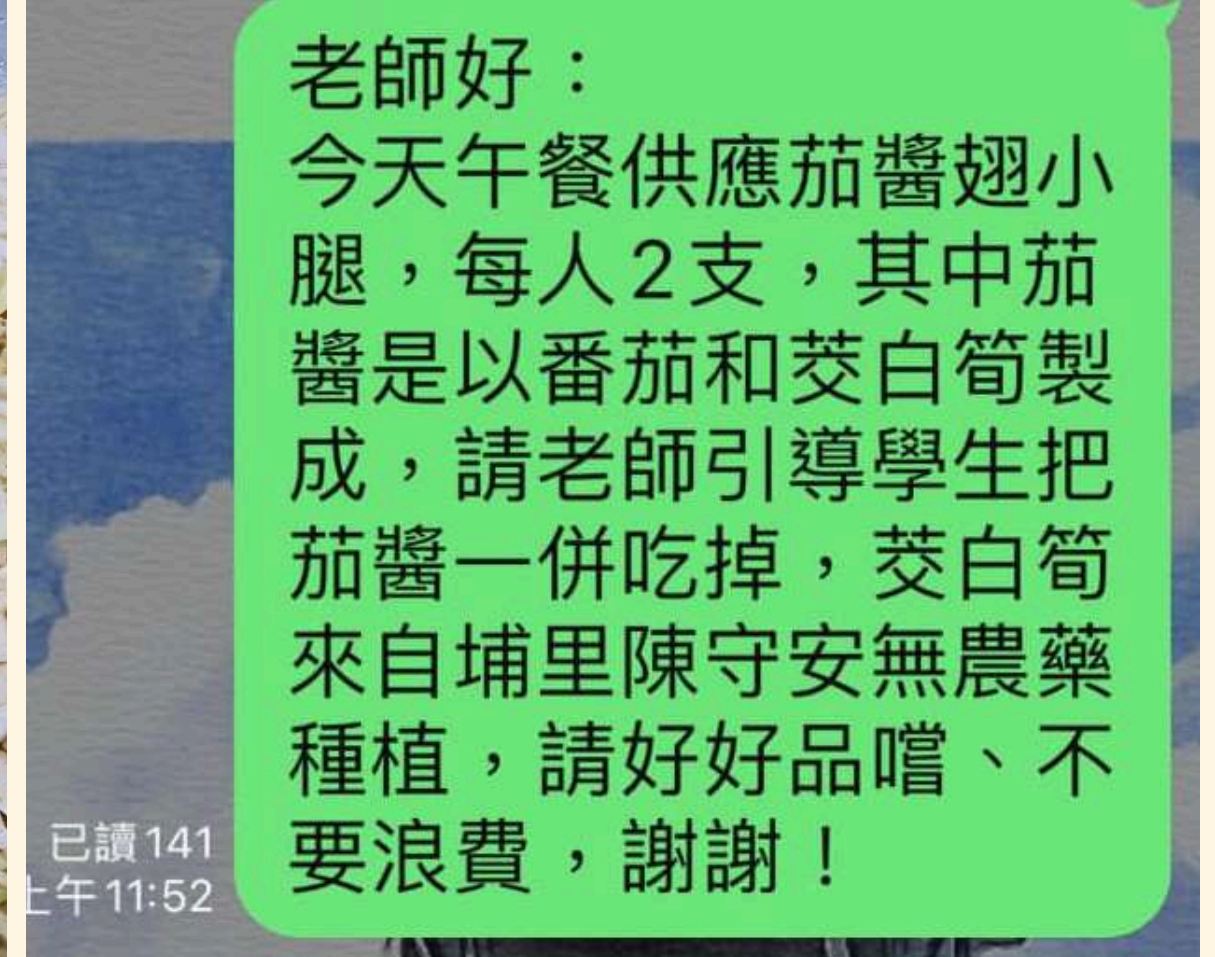
- 保鮮：恆溫 18°C 低溫交易環境，確保櫻花蝦新鮮度
- 衛生：使用潔淨海水清洗消毒，從人流到車流全面防護
- 永續：遵守禁漁期與捕撈上限，守護珍貴資源

全程低溫 不落

方式② 從食材，連到產業與環境



方式③ 從五感開始



方式④ 從午餐現場找題目

方式⑤ 找老師一起做



她將新鮮排骨燙過，再換水，煮出精華作為粥的湯底。接著，加入乾香菇讓湯頭更鮮甜。然後，把洗好的米放進去，煮到入口即化。最後，放入青菜。



英語課程菜單，結合在地食材與營養均衡



四學年國語課

方式⑥ 互動展示／猜猜看



睜大眼睛看





成果可以走出教室



教室

→ 作品牆



校園

→ 校慶活動展示 / 食育公佈欄



家庭

→ 帶回家分享



分享學到的知識與感受，
讓食育的力量延續到每個家！



在地食材融入飲食文化
食農教育擴散至家庭與社區



晚上 10:36



晚上 10:36



晚上 10:36

學完做魚丸回家跟家人

讓食物不再 只是填飽肚子

識食物 · 愛文化 · 與環境共好





再忙，再難
也要長出可愛的樣子

Thank you... ♥

