

# 嘉義縣金目鱸食魚教育推廣暨 臺南市臺灣鯛營養午餐

圖 / 嘉義縣政府、臺南市政府、農業部、文 / 觀新園生態文史工作室



嘉義縣「金目鱸食魚教育推廣計畫」在平林國小活動現場。圖 / 嘉義縣政府。

為了推廣嘉義縣在地生產的金目鱸美食，嘉義縣政府推動金目鱸食魚教育，輔導嘉義縣養殖漁業生產區發展協會，辦理推廣種子人員培訓及校園食魚課程，透過專業培訓與校園扎根，深化民眾對國產金目鱸及產銷履歷的認識，培養學子正確飲食觀念。

嘉義縣政府於 114 年底至 115 年初舉辦多場推廣工作坊，並前進朴子市東石國中及大林鎮平林國小進行食魚教育，帶領學生從金目鱸外型、生長環境到養殖方式，認識魚塭與漁民生活，瞭解餐桌背後的產業故事。課程除知識講授外，也結合實作體驗，

教學實際操作取魚片、香煎料理，並以在地酸筍搭配金目鱸煮湯，透過動手做與品嚐，加深對金目鱸風味與在地農漁業的連結。

鱸魚含有豐富的蛋白質，一直以來被認為具有滋補養生的效果，因此有「開刀魚」的稱號。臺灣鱸魚的養殖種類有很多，包括有：金目鱸、七星鱸、條紋鱸及銀鱸等，其中又以金目鱸魚的產量為最大宗，七星鱸次之，其餘種類的產量相對較少。金目鱸魚的體背與各鰭皆為褐色，腹部為銀白色，尾鰭呈圓形不分叉，最大體長可達 200 公分，是本地平價美味的水產品之一。



### 外觀特徵

金目鱸魚的體背與各鰭皆為褐色，腹部為銀白色，尾鰭呈圓形不分叉，最大體長可達200公分。



產地



左上 現場示範教學實際處理操作取魚片。圖 / 嘉義縣政府。  
左下 現場教學煮金目鱸魚湯。圖 / 嘉義縣政府。  
右 國產鮮魚臺灣金目鱸外觀。圖 / 農業部。

臺灣鱸魚養殖全年皆有生產，一般而言，於每年三至五月為鱸魚放養季節，因此產量較低，八月份以後普遍為金目鱸魚的收穫時期，產量平均較高，入秋後為產量的高峰。另外，鱸魚產地主要集中在臺灣南部沿海地區，嘉義縣的平均年產量最多，其次為高雄市，排名第三為屏東縣。課程中也教導臺灣金目鱸魚的挑選秘訣，選擇眼睛清澈透明鮮度較佳；鰓蓋越鮮紅代表越新鮮；手指壓魚腹部，越鮮彈則代表越新鮮；摸魚外表，壓排泄孔，確認有無黏液流出，若有流出則較不新鮮。

教學課程也說明介紹產銷履歷制度，越來越多人對食品安全的重視，讓消費者更在乎食物的來源，「產銷履歷」驗證則讓產品來源清楚透明可查詢，滿足消費者需求，產銷履歷水產品的最大優點在於安全性、可追溯性。對消費者來說，選購產銷履歷水產品，更能放心與安心食用；對業者來說，也能幫助自家水產品提升品質與管理效果。在挑選水產品時，看到產銷履歷的產品，讓消費者可以放心購買。而在地漁產「金目鱸」有著細嫩Q彈肉質，是產銷履歷水產品中的熱門品項。

嘉義縣政府農業處指出，嘉義縣為全臺金目鱸重要產區，推動食魚教育不僅是飲食推廣，更是產業扎根。透過培訓種子人員與校園

教學，讓孩子認識魚的來源、珍惜食材，進而支持國產漁業。農業處強調，未來將持續推動多元推廣活動，讓食魚教育走入生活，深化「嘉義金目鱸」品牌在校園與家庭中的認同與傳承。

此外，為了積極推動「吃在地、惜食材、愛地球」行動，將永續理念融入校園午餐，臺南市政府鼓勵學校將在地優質臺灣鯛納入校園菜單，透過提升菜品質、選用本地食材、深化惜食教育，以及採取即時供餐量調節機制，降低午餐剩食與廚餘，成果顯著。

臺南市黃偉哲市長關心臺灣鯛食魚教育推廣，應用於學童的營養午餐，於114年12月16日上午偕同教育局長鄭新輝前往東區崇學國小，與學童共進午餐，並聆聽學校及營養師介紹臺灣鯛食材。黃偉哲市長表示，學校提供的營養午餐非常豐盛，希望孩子們都能「頭好壯壯、午餐吃光光」。他也肯定崇學國小在家長會與學校共同努力下，已達成「三天吃水果、兩天喝牛奶」的營養規劃，期盼未來能持續精進，成為校園營養午餐的標竿學校。此外，黃偉哲也與學童互動進行有獎徵答，現場氣氛熱絡。

黃偉哲市長指出，臺南市擁有全臺最完整且多元的農漁畜產業基礎，市府長期以「吃在地、學在地、惜食材、愛鄉土」為核心精神推動食農教育。臺灣鯛是臺南重要的養殖產物，品質優良、營養價值高，鼓勵各校多加運用在地良品入菜，不僅支持在地漁民，也讓孩子吃得新鮮、安全又健康。

黃偉哲市長也分享臺南校園午餐的制度優勢。他表示，市府以「中央廚房、大校帶小校」的方式，讓各校都能享用到健康、營養、衛生且價格合理、CP值最高的營養午餐，避免經過多層商業轉手，確保孩子吃到的都是由學校廚房阿姨親手料理的安心餐點，這也是「最棒的營養午餐在臺南」的關鍵原因。

黃偉哲市長也提到，根據教育局統計，全市校園午餐廚餘已減量約 18.8%，顯示菜色好吃、孩子願意多吃，自然就能減少浪費；今天以臺灣鯛為主菜，孩子們幾乎都吃得乾乾淨淨，讓他印象深刻，也展現惜食教育的實際成果。市府未來將持續推動光盤行動、菜色多元設計、食材在地化與飲食環境教育，讓孩子從日常餐桌中學習愛護土地、尊重食物。

臺南市政府教育局鄭新輝局長指出，學校營養師依教育部規範設計均衡菜單，每月至少提供兩次魚類或海鮮，並鼓勵使用當季在地食材，包含虱目魚、臺灣鯛等優質海鮮，同時搭配營養教育宣導，提升菜色可口度與食用率，並結合教師、家長與學生共同推動惜食觀念，使校園廚餘逐年下降。

崇學國小校長洪榮進表示，學校菜單兼顧營養與低碳教育，營養師持續研發多元烹調方式，並從菜單控管、提升食慾、合理供餐及惜食教育四大面向進行規劃。營養師鄭佩筑補充說明，當日菜單包含蒲燒鯛魚、蕃茄豆腐粉絲煲、有機時蔬及玉米排骨湯，水果則選用臺南在地哈密瓜，讓學生在享用美味午餐的同時，也能認識在地、珍惜食材。



小朋友開心食用臺灣鯛營養午餐。圖 / 臺南市政府。



臺南市黃偉哲市長關心臺灣鯛食魚教育推廣。圖 / 臺南市政府。