



# FISH 三章一Q 呷卡好!

推動學校營養午餐  
全面採用國產可溯源水產品



農產履歷農產品標章



CAS  
台灣優良農產品標章



ISO22000



HACCP



## 強化學校午餐食材安全，推廣在地食農教育文化

為照顧國中小學童的飲食健康，吃到優質安全的國產水產品，讓家長更安心，落實「食安五環」政策，教育部及行政院農業委員會（以下簡稱農委會）等共同推動學童午餐優先選用在地生產之可追溯性食材政策。

強化各式食材安全性及可追溯性，鼓勵學校午餐選用「有機、產銷履歷、台灣優良農產品 CAS 標章」及具有「台灣農產品生產追溯 QR Code」（三章一 Q）食材，確保學童吃到來源明確、優質安全之國產農漁產品。

優質安全的國產農產品，亦能提升國產食材自給率，健全和推廣食品追溯追蹤系統，並與生產者生計及全民食安環環相扣，期能由學校營養午餐開始做起，由中央、地方之教育、衛生及農業相關單位以及學校與民間組織等共同努力，逐步展開食安相關政策，全國齊心為學童午餐共同把關。

湖源水產品



0113600046



CAS  
● 十一月至十二月  
**烏魚丁**

烏魚主要漁期為冬至前後的各十天是捕烏魚的最佳時間，捕撈方式為流刺網、圍網、定置網等漁法捕獲，為高經濟價值魚種，烏魚全身可食，其中烏魚子、烏魚腩、烏魚肚被列為「烏魚三寶」！而烏魚卵製成的烏魚子更為漁業帶來滿滿「烏金」是桌上佳餚，另烏魚肉質肥美、鮮嫩，富含蛋白質、不飽和脂肪酸及 18 種胺基酸等，也是營養價值相當豐富的魚種，食用即佳。

CAS  
● 十一月至十二月  
**烏魚片**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯



CAS  
● 全年皆有  
**水鯊魚丁**

水鯊主要分布臺灣於東北部及東部海域。水鯊肉肉質特別軟嫩，營養豐富價值高，肉質鮮甜，非常適合紅燒、醬燒、炸魚塊或芹菜炒水鯊魚等料理方式，簡單的食材非常下飯，也是營養美味好食材。

CAS  
● 全年皆有  
**水鯊魚片**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯

CAS  
● 三月至十一月  
**旗魚丁**

臺灣周邊海域擁有豐富的資源，旗魚以東部黑潮流經海域最多，高聳的背鰭是旗魚最主要特徵，魚體長可達 3 至 4 公尺，在臺東沿海區域較常出現的旗魚種類，主要有黑皮旗魚、紅肉旗魚、立翅旗魚、雨傘旗魚等。分切成旗魚魚片、魚丁等產品，料理方便，營養價值高。



CAS  
● 三月至十一月  
**旗魚片**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯



CAS  
● 十月至翌年二月  
**鱈魚丁 (鬼頭刀)**

鱈魚 (鬼頭刀) 因生長快速，被譽為最環保的魚類，因其體型成長迅速，大約在半年之內，就可以達到體長 60 公分以上；魚肉紮實，口感鮮明不但熱量低，而且富含人體所需的營養來源，富含胺基酸成分，非常適合食用的魚類，通常銷往歐美製做魚排，深受歐美人士喜愛，是相當重要的海洋天然蛋白質來源。



CAS  
● 十月至翌年二月  
**鱈魚片 (鬼頭刀)**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯





CAS 二月至五月  
**魷魚圈**

魷魚為臺灣遠洋魷釣船漁獲，捕撈後於漁船上隨即急速冷凍，鎖住魷魚的鮮度與海味，魷魚含有豐富的優質蛋白質、EPA、DHA、不飽和脂肪酸、牛磺酸等營養成份，其營養價值不亞於其它肉類來的低，吃起來非常有嚼勁，是校園午餐食材來源之一。

CAS 二月至五月  
**魷魚條**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯



QR 四月至九月  
**鯛魚丁**

臺灣鯛為臺灣養殖業之重要魚種，繁殖力強，適應能力好，目前主要養殖地區分佈在臺灣中南部。除了一般的淡水養殖之外，也有半鹹水（海水）養殖，兩者在肉質與口感皆較過去有顯著的改進。臺灣鯛堪稱是最平民的魚，但營養價值可一點都不平凡，魚肉鮮嫩細緻，脂肪含量低，含豐富的維生素、菸鹼酸及脂肪酸，更含有豐富的蛋白質，有助於增強體力，在臺灣透過專業化及優質養殖環境下，相較於一般的傳統吳郭魚口感更加細緻且無土味，一年四季皆有產量。

QR 四月至九月  
**鯛魚片**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯



QR 全年皆有  
**臺灣鯔魚丁**

臺灣鯔魚為臺灣在地專業養殖場養殖，經由合法 ISO22000 驗證加工處理廠，進行加工取得清肉魚片，鯔魚魚肉富含膠原蛋白、卵磷脂、蛋白質、人體必需氨基酸、鈣、磷、鋅、鎂、鐵、碘等營養。魚肉油脂豐富，肉質鮮嫩無土腥味，口感鮮嫩入口即化，好消化、低熱量營養豐富等多項好處。

QR 全年皆有  
**臺灣鯔魚片**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯



QR 十月至翌年四月  
**金目鱸魚丁**

金目鱸魚為臺灣國產養殖重要魚種之一，魚肉質細膩且富含優質蛋白質、EPA 及 DHA 等營養素，為食療中重要的食材。臺灣國產養殖原料，捕撈後以活體方式運送到 ISO22000 驗證加工廠加工處理，經由放血、三清（去鱗、去鰓及去肚）及取成魚片，肉質純白無腥味，原料來源皆能符合水產品生產追溯管理標準。

QR 十月至翌年四月  
**金目鱸魚片**

建議烹飪方式：

炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯





QR  
● 七月至十一月  
**小蝦仁**

小蝦仁原料是白蝦，白蝦是臺灣主要的養殖種類之一。成長速度快，產量穩定，常與虱目魚、文蛤等生態混養，在低密度養殖環境下，肉質鮮甜飽滿，含豐富蛋白質、胺基酸等多種人體必須營養素，不論川燙、熱炒皆十分美味。

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**

QR  
● 七月至九月  
**生鮮文蛤**

文蛤為臺灣養殖又稱蛤蜊，含豐富的優質蛋白質、鈣、維生素B12等，味道鮮美可口，主要文蛤養殖地區為彰化、雲林、嘉義、臺南等縣市，由於有優質無污染的沙質，以及純淨的海水，加上與虱目魚及白蝦混養的生態養殖技術，生產的文蛤肉質肥美，口味鮮甜，且膽固醇含量低，全年齡皆適合食用。從家常菜的薑絲蛤蜊湯、蛤蜊絲瓜，到小吃攤及餐廳裡的麻油蛤蜊、白酒蛤蜊義大利麵、蛤蜊巧達濃湯等，皆是各項料理食材選項之一。

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**



QR  
● 六月至十一月  
**裹粉虱目魚排**

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**



QR  
● 六月至十一月  
**裹粉虱目魚肉條**

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**



QR  
● 六月至十一月  
**虱目魚柳條**

虱魚為臺灣重要的養殖魚種，分佈於雲林、嘉義、臺南、高雄、屏東等地，其中嘉義布袋東石、臺南學甲與北門、高雄彌陀等地養殖較多。虱目魚肉質細嫩，含有豐富的蛋白質、維生素、胺基酸等，營養價值高，可補充成長中所需營養。

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**

QR  
● 六月至十一月  
**虱目魚黑輪**

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**



QR  
● 六月至十一月  
**虱目魚丸**

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**

QR  
● 六月至十一月  
**虱目魚甜不辣**

建議烹飪方式：**炸** **燒** **炒** **煮** **蒸** **煎** **烤** **湯**





QR  
● 十一月至十二月  
**裹粉烏魚排**

烏魚主要漁期為冬至前後的各十天是捕烏魚的最佳時間，捕撈方式為流刺網、圍網、定置網等漁法捕獲，為高經濟價值魚種，烏魚全身可食，其中烏魚子、烏魚腩、烏魚肚被列為「烏魚三寶」！而烏魚卵製成的烏魚子更為漁業帶來滿滿「烏金」是桌上佳餚，另烏魚肉質肥美、鮮嫩，富含蛋白質、不飽和脂肪酸及 18 種胺基酸等，也是營養價值相當豐富的魚種，食用即佳。

建議烹飪方式：**炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯**

QR  
● 全年皆有  
**裹粉鯧魚排**

臺灣鯧魚為臺灣在地專業養殖場養殖，經由合法 ISO22000 驗證加工處理廠，進行加工取得清肉魚片，鯧魚肉內富含膠原蛋白、卵磷脂、蛋白質、人體必需氨基酸、鈣、磷、鋅、鎂、鐵、碘等營養。魚肉油脂豐富，肉質鮮嫩無土腥味，口感鮮嫩入口即化，好消化、低熱量營養豐富等多項好處。

建議烹飪方式：**炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯**



QR  
● 全年皆有  
**蒲燒鯧魚排**

建議烹飪方式：**炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯**

QR  
● 四月至九月  
**蒲燒鯛魚腹肉**

臺灣鯛為臺灣養殖業之重要魚種，繁殖力強，適應能力好，目前主要養殖地區分佈在臺灣中南部。除了一般的淡水養殖之外，也有半鹹水（海水）養殖，兩者在肉質與口感皆較過去有顯著的改進。臺灣鯛堪稱是最平民的魚，但營養價值可一點都不平凡，魚肉鮮嫩細緻，脂肪含量低，含豐富的維生素、菸鹼酸及脂肪酸，更含有豐富的蛋白質，有助於增強體力，在臺灣透過專業化及優質養殖環境下，相較於一般的傳統吳郭魚口感更加細緻且無土味，一年四季皆有產量。

建議烹飪方式：**炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯**



QR  
● 全年皆有  
**裹粉風味魚條**

水鯊主要分布臺灣於東北部及東部海域。水鯊肉肉質特別軟嫩，營養豐富價值高，肉質鮮甜，非常適合紅燒、醬燒、炸魚塊或芹菜炒鯊魚等料理方式，簡單的食材非常下飯，也是營養美味好食材。

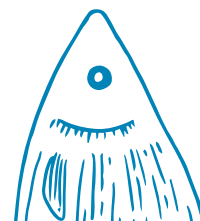
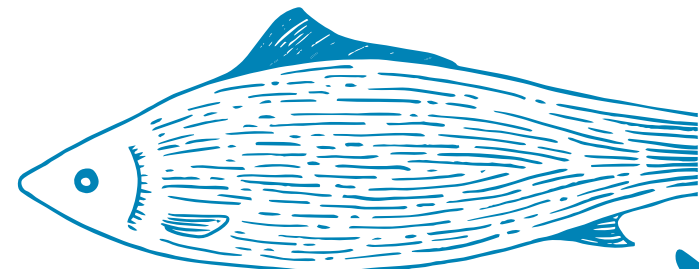
建議烹飪方式：**炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯**



● 十月至翌年二月  
**鱈魚丸（鬼頭刀）**

鱈魚（鬼頭刀）因生長快速，被譽為最環保的魚類，因其體型成長迅速，大約在半年之內，就可以達到體長 60 公分以上；魚肉紮實，口感鮮明不但熱量低，而且富含人體所需的營養來源，富含胺基酸成分，非常適合食用的魚類，通常銷往歐美製做魚排，深受歐美人士喜愛，是相當重要的海洋天然蛋白質來源。

建議烹飪方式：**炸 燒 炒 煮 蒸 煎 烤 湯**



新鮮好魚有來歷

營養美味最給力

