

學校午餐食譜  
臺灣鯛料理彙編



# 目錄

【局長序】 .....	3
臺南市漁業發展 .....	4
臺灣鯛（吳郭魚）介紹 .....	5

## 分類

## 食譜來源

## 食譜名稱

### 主食

市立學甲幼兒園 .....	滑蛋鯛魚粥	6
蓮潭國中小 .....	翡翠鮮魚粥	7
省躬國小附設幼兒園 .....	白醬鮮魚義大利麵	8

### 主菜

仁愛國小 .....	百香鯛魚	9
歸南國小 .....	糖醋鯛魚	10
三村國小 .....	富貴金橋年年魚	11
安佃國小 .....	優格咖哩魚	12
安順國小 .....	味噌鯛魚	13
海佃國小 .....	蒲燒鯛魚	14
永康國小 .....	翡翠鯛魚	15
麻豆國中 .....	剝皮辣椒魚	16
協進國小 .....	樹子蒸魚	17
市立歸仁幼兒園 .....	臺式紙包魚	18
大橋國小 .....	薑黃鯛魚蒸蛋	19
玉井國小 .....	香酥魚丁	20

# 局長序

---

農漁畜業之於飲食與生活息息相關。臺南物產豐饒，各區皆孕育多樣且優質的在地特產，其中以北門區、學甲區、將軍區、七股區及安南區等 5 區為漁業重要發展地，在地水產如文蛤、虱目魚、臺灣鯛、石斑魚等皆名揚海外。

臺南具備了地區優勢，漁撈業及養殖業蓬勃發展，使得四季都有美味水產可享用。臺灣鯛，象徵高品質吳郭魚，可在淡水與半鹹水海域中生存，魚肉多、質地細嫩且無土味，可稱作本市的代表性漁產之一。

學校午餐是學生在校期間重要的營養來源，也是傳承飲食文化與推動食農教育的重要角色。為鼓勵落實校園午餐「食當季、吃在地」，讓孩子們從小就能品嚐到臺南在地的美味，由營養師、校廚運用新鮮健康無負擔的在地臺灣鯛特產食材，精心設計與烹調出美味的午餐，讓富含營養價值的海鮮變成餐桌美食。

本次教育局特選出 15 道臺灣鯛料理製作本食譜書，皆分享於「臺南市學校午餐教育資訊網站」，期許本食譜書能成為學校午餐製備中的好幫手，構築優良食育環境，翻轉營養午餐既定形象，同時傳達海鮮文化及均衡飲食的觀念，共同打造一個健康、幸福的午餐環境。

鄭新輝  
Cheng Hsin-Hui

# 臺南市漁業發展

臺南市依山傍海，地勢東部高聳，西部平坦，位於臺灣最大平原嘉南平原之中心，擁有多元的地理環境資源，各區皆孕育出多樣且優質的農漁畜產品，其中以**北門區、學甲區、將軍區、七股區及安南區**等5區為漁業重要發展重地。

本市漁撈業及養殖業蓬勃發展，  
漁業類別分別為：

近海、沿岸捕漁業：

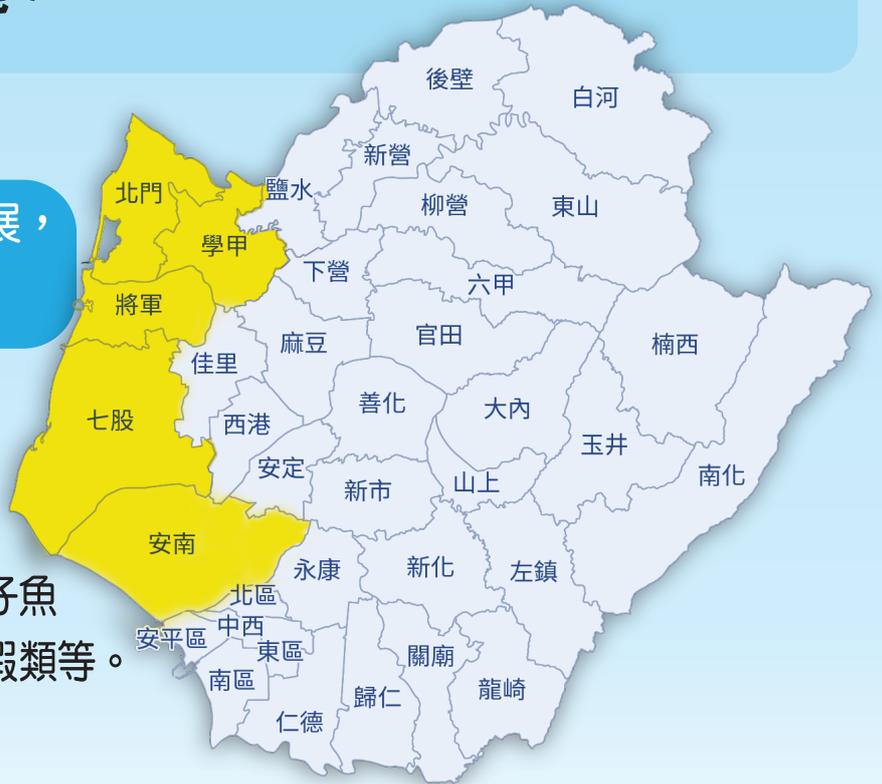
以拖網、流刺網、烏魚網及定置網為主，漁獲有烏魚、午仔魚、白帶魚、石斑等高級魚類及蝦類等。

養殖業：

淡水養殖業～養殖虱目魚、臺灣鯛、鰻魚、草魚、泰國蝦等。

淺海養殖業～以養殖牡蠣為主。

鹹水養殖業～以養殖虱目魚、臺灣鯛、石斑魚、白蝦、文蛤、鱸魚及午仔魚等為主，**尤其虱目魚與臺灣鯛兩者並稱為本市的代表性漁產。**



鼓勵「吃在地、食當季」，運用新鮮健康無負擔的在地漁特產食材，透過不同的料理方式，展開美味鱻魚饗宴。



參考資料：臺南市政府農業局—漁業

# 臺灣鯛 (吳郭魚) 介紹



## ●身世由來：

臺灣鯛 (Taiwan Tilapia) 是歷經多年選種改良的臺灣優質吳郭魚，肉多質嫩刺少且無土味，象徵高品質吳郭魚。

## ●生活環境：

臺灣鯛 (吳郭魚) 對環境變化的適應力很強，為雜食性，可以在淡水及半鹹水的水域中生存。

## ●構造特徵：

1. 顏色：一般為灰黑色，背部顏色較深，腹部的顏色較淡。成熟雄魚在繁殖期間，背鰭及尾鰭的外緣具有紅色鑲邊。
2. 體型：身體長而側扁，背鰭延長。額頭的輪廓略呈凹形。

## ●盛產產地及產季：

臺灣鯛 (吳郭魚) 全年皆有，盛產期集中於每年5月至11月。盛產於臺灣中南部地區，產量最多的是臺南市，占全國總產量46%，其中又以臺南市學甲區、六甲區最為知名。

## ●營養價值：

每100公克的魚肉片，含有18.2公克的蛋白質，且僅有3.6公克脂肪，擁有高蛋白、低脂肪的特性，是健身與兒童及青少年發育的好選擇。

## ●料理飲食：

肉質細緻又鮮美，烹調方式多元，無論是清蒸、乾煎、紅燒或鹽烤都很美味。



參考資料：行政院農業委員會漁業署臉書粉專、食農教育資訊整合平臺

# 滑蛋鯛魚粥



## 食材明細

雞蛋 11g  
鯛魚片 30g  
紅蘿蔔 10g  
薑絲 0.1g  
白米 20g  
燕麥片 2g

## 調味料

鹽 0.5g  
紅蔥頭 0.5g

營養分析 熱量 144kcal

全雜糧類 1.1 份 豆魚蛋肉類 1.1 份 蔬菜類 0.1 份

## 製作方式

步驟：

1. 白米加入水中攪拌約 3 分鐘，放入燕麥片靜待 2 分鐘後持續攪拌 5 分鐘。
2. 放入紅蘿蔔絲及薑絲後，等粥煮到半黏稠的狀態再加入紅蔥頭酥及鯛魚片輕攪拌滾 10 分鐘，放入打散的雞蛋汁，待蛋汁凝固熟化即可關火。

注意事項：米膨大之後就要一直攪拌，不然會容易燒焦。

# 翡翠鮮魚粥



## 食材明細

鯛魚丁 35g  
白米 35g  
玉米粒 15g  
鮮香菇 5g  
鴻喜菇 5g  
翡翠 2g  
胡蘿蔔 2g  
芹菜 2g  
乾香菇 0.5g

## 調味料

沙拉油 3g  
鹽少許  
糖少許  
胡椒粉少許  
米酒少許

營養分析 熱量 221kcal

全雜糧類 1.9 份 豆魚蛋肉類 1 份 蔬菜類 0.2 份 油脂與堅果種子類 0.6 份

## 製作方式

步驟：

1. 白米洗淨放入蒸箱蒸熟備用。
2. 鯛魚丁以米酒抓醃去腥、乾香菇泡水切片、鮮香菇洗淨切片、胡蘿蔔洗淨去皮切絲、芹菜洗淨切末、鴻喜菇及玉米粒洗淨備用。
3. 先將乾香菇爆香後加入胡蘿蔔、鴻喜菇、鮮香菇，再加水煮滾。
4. 水滾後加入鯛魚丁、玉米粒和翡翠，待再次煮滾後，加入煮好的白飯和芹菜末並調味後即可起鍋。

**建議事項：** 可加入泡香菇的香菇水增加香氣！

# 白醬鮮魚 義大利麵



## 食材明細

螺旋義大利麵(乾)25g  
全脂鮮奶 10g  
玉米粒 5g  
蒜片 1g  
甜椒 3g  
蘑菇 3g  
鯛魚片 20g  
玉米筍 5g  
洋蔥 1g  
乳酪絲 10g

## 調味料

鹽 1g  
黑胡椒粒 2g  
白醬 50g  
橄欖油 1g

## 營養分析 熱量 181kcal

全雜糧類 1.3 份 豆魚蛋肉類 0.6 份 蔬菜類 0.1 份  
油脂與堅果種子類 0.2 份 乳品類 0.3 份

## 製作方式

步驟：

1. 將螺旋義大利麵放入湯鍋，加入鹽，烹煮半熟（略硬狀態）。
2. 將蔬菜食材（蒜、甜椒、蘑菇、玉米筍、洋蔥）洗淨切片備用。
3. 將鍋子倒入橄欖油，加入步驟 2 食材拌炒熟備用。
4. 加入白醬、全脂鮮奶，再加入半熟的螺旋義大利麵。
5. 加水熬煮，再加入玉米粒、鯛魚片，待湯汁收乾，撒上黑胡椒粒。
6. 再將步驟 5 撒上乳酪絲，放入蒸烤箱設定 - 蒸烤模式：溫度 210℃、濕度 100%，蒸烤 10 分鐘即可。

# 百香鯛魚



## 食材明細

鯛魚片 50g  
牛番茄 20g  
青椒 10g  
黃椒 10g  
紅椒 10g  
洋蔥 10g  
蒜頭 5g

## 調味料

番茄醬 20g  
百香果醬 20g  
檸檬汁 10g  
沙拉油 10g  
耐炸粉適量  
地瓜粉適量  
胡椒粉少許  
醬油少許

營養分析 熱量 182kcal

豆魚蛋肉類 1.4 份 蔬菜類 0.6 份 油脂與堅果種子類 2 份

## 製作方式

步驟：

1. 將蒜頭去皮並切成末備用，洋蔥去皮與青椒、黃椒、紅椒、牛番茄切成小丁，將所有食材放入果汁機打碎，備用。
2. 鯛魚片先用胡椒粉、醬油醃漬，再裹粉，起油鍋炸至熟透。
3. 將步驟 1 加入番茄醬、百香果醬炒香進行調味，最後再加入檸檬汁。
4. 將醬汁淋至鯛魚片上即完成。

# 糖醋鯛魚



## 食材明細

鯛魚片 53g  
青椒 10g  
洋蔥 10g  
木耳 10g

## 調味料

鳳梨 9g  
沙拉油 7g  
砂糖 5g  
白醋 5g  
番茄醬 2g  
地瓜粉適量

**營養分析** 熱量 159kcal

豆魚蛋肉類 1.5 份 蔬菜類 0.3 份 水果類 0.1 份 油脂與堅果種子類 1.4 份

## 製作方式

步驟：

1. 青椒、洋蔥切片過油。
2. 鯛魚丁清洗、調味並裹上地瓜粉油炸。
3. 番茄醬加糖、白醋稍煮，後加入水、鳳梨、木耳、青椒、洋蔥，煮滾後便可淋在魚肉上。

# 富貴金橘 年年魚



## 食材明細

鯛魚丁 63g  
橘子 45g  
紅黃甜椒 20g  
洋蔥 10g  
薑片 1g  
蒜片 1g  
蔥段 1g

## 調味料

番茄醬 10g  
二砂 10g  
醬油 10g  
沙拉油 8g  
地瓜粉 5g  
鹽 1g  
胡椒粉 1g

**營養分析** 熱量 197kcal

豆魚蛋肉類 1.8 份 蔬菜類 0.3 份 水果類 0.3 份 油脂與堅果種子類 1.6 份

## 製作方式

步驟：

1. 將所有食材洗淨，鯛魚切丁，加入鹽、地瓜粉、胡椒粉備用。
2. 紅黃甜椒、洋蔥、蒜頭切片、橘子切丁、蔥切段、薑切片備用。
3. 起油鍋，將魚煎到金黃盛出。
4. 將步驟 2 食材放入油鍋中炒香，加入調味料調味。
5. 將步驟 3 食材和橘子放入醬汁，燜煮至魚肉全熟即可。

# 優格咖哩魚

## 食材明細

鯛魚片 57g  
馬鈴薯 12g  
番茄 10g  
優格 10g  
奶油 5g  
洋蔥 5g  
蒜末 1g  
薑絲 1g

## 調味料

咖哩粉 1g



## 營養分析 熱量 157kcal

全雜糧類 0.1 份 豆魚蛋肉類 1.6 份 蔬菜類 0.2 份  
油脂與堅果種子類 1 份 乳品類 0.1 份

## 製作方式

步驟：

1. 鯛魚片洗淨汆燙，倒入咖哩粉水攪拌均勻，再倒入優格醃製。
2. 番茄、洋蔥、馬鈴薯洗淨切小丁，奶油融於蒜末炒香，放入洋蔥炒軟，再加入咖哩粉炒香，加入番茄小丁、馬鈴薯小丁煮滾。
3. 放入咖哩優格魚片略煮，完成時調味即可。

# 味噌鯛魚



## 食材明細

鯛魚片 70g  
蔥 2g  
薑絲 1g

## 調味料

味噌 2g

營養分析 熱量 110kcal

豆魚蛋肉類 2 份

## 製作方式

步驟：

1. 將鯛魚片汆燙熟。
2. 將味噌、蔥、薑絲等煮熟調味後淋在鯛魚上。

# 蒲燒鯛魚

## 食材明細

鯛魚片 70g

## 調味料

醬油 10g  
味琳 5g  
沙拉油 5g  
白芝麻 1g



營養分析 熱量 155kcal

豆魚蛋肉類 2 份 油脂與堅果種子類 1 份

## 製作方式

步驟：

1. 魚片下鍋煎至微焦黃。
2. 將紅糖、醬油加少許水製成醬汁。
3. 將醬汁、魚放入鍋中，小火等收汁。
4. 盛盤後，灑上少許白芝麻提味

# 翡翠鯛魚



## 食材明細

鯛魚片 50g  
鴻喜菇 2g  
雪白菇 1g  
翡翠 5g  
薑泥 2g  
蒜泥 2g

## 調味料

沙拉油 7g  
鹽 1g  
砂糖 0.5g  
太白粉適量

**營養分析** 熱量 145kcal

豆魚蛋肉類 1.4 份 蔬菜類 0.1 份 油脂與堅果種子類 1.4 份

## 製作方式

步驟：

1. 鯛魚丁、鴻喜菇及雪白菇洗淨備用。
2. 起油鍋爆香薑泥、蒜泥，放入雙菇拌炒，再依序加入調味料。
3. 煮沸後放入鯛魚丁，加太白粉勾薄芡。
4. 最後放入翡翠。

# 剝皮辣椒魚



## 食材明細

鯛魚丁 87g  
辣椒 1g

## 調味料

剝皮辣椒 6g  
鹽適量

營養分析 熱量 138kcal

豆魚蛋肉類 2.5 份

## 製作方式

步驟：

1. 鯛魚丁先燙熟後備用。
2. 醬汁（剝皮辣椒及調味料）煮滾後加入鯛魚丁，煮至收汁即可。

# 樹子蒸魚



## 食材明細

鯛魚丁 87g  
薑 2g  
蔥 1g

## 調味料

樹子罐頭 1g

營養分析 熱量 138kcal

豆魚蛋肉類 2.5 份

## 製作方式

步驟：

1. 鯛魚丁於蒸盤中擺好後在放上蔥、薑末。
2. 最後加上樹子及罐頭湯汁。
3. 蒸熟即可。

# 臺式紙包魚

## 食材明細

鯛魚片 70g  
洋蔥 10g  
杏鮑菇 20g  
黃甜椒 3g  
紅甜椒 3g

## 調味料

檸檬汁 3g  
橄欖油 3g  
胡椒鹽少許



**營養分析** 熱量 147kcal

豆魚蛋肉類 2 份 蔬菜類 0.4 份 油脂與堅果種子類 0.6 份

## 製作方式

步驟：

1. 在烘焙紙上依序放上杏鮑菇片、洋蔥絲、紅黃甜椒條、鯛魚片，將事先拌勻的調味料（胡椒鹽、檸檬汁）淋在鯛魚片上，將烘焙紙確實折起封好。
2. 將臺式紙包魚放入蒸烤箱設定 - 乾烤模式、溫度 220℃、濕度 20%，烤 30 分鐘。
3. 出爐後將烘焙紙剪開，噴橄欖油。

# 薑黃鯛魚蒸蛋



## 食材明細

鯛魚丁 40g  
雞蛋 20g  
青蔥 0.9g

## 調味料

味噌 1.3g  
薑黃 0.2g  
鹽 適量  
糖 適量  
胡椒粉 適量

營養分析 熱量 91kcal

豆魚蛋肉類 1.5 份

## 製作方式

步驟：

1. 鯛魚、青蔥等食材清洗與前處理，備用。
2. 將味噌、水、薑黃粉、糖、鹽、胡椒粉調勻，備用。
3. 將鯛魚丁、蔥花及調勻之調味料一起醃製。
4. 雞蛋打勻並加入水、鹽攪拌均勻，再倒入已醃製好的鯛魚丁內。
5. 最後蒸熟即可。

# 香酥魚丁



## 食材明細

鯛魚丁 70g  
九層塔 2g

## 調味料

耐炸油 7g  
地瓜粉 1g  
椒鹽粉 1g  
鹽 1g  
白胡椒粉 0.5g

營養分析 熱量 173kcal

豆魚蛋肉類 2 份 油脂與堅果種子類 1.4 份

## 製作方式

步驟：

1. 先將鯛魚丁解凍，再將九層塔去粗梗洗淨瀝乾備用。
2. 將鯛魚丁加入少許鹽巴、白胡椒粉簡單醃一下靜置備用。
3. 靜置入味後，再加入適量的地瓜粉拌勻，熱油鍋 160℃ 下鍋炸至金黃色即可起鍋。瀝油後，撒入適量椒鹽粉，分裝於容器。
4. 最後才炸九層塔增加香氣，起鍋瀝油。
5. 再將步驟 4 炸熟的九層塔拌入炸好的香酥鯛魚丁即可。

# 學校午餐食譜

# 臺灣鯛料理彙編

---

發行單位： 臺南市政府教育局

總策劃：鄭新輝

主編：李湘茹

副主編：張惟琇

彙編人員：陳昱諠、薛芮淇

協力學校：三村國小、大橋國小、仁愛國小、玉井國小、安佃國小、  
安順國小、永康國小、協進國小、海佃國小、麻豆國中、  
蓮潭國中小、歸南國小、市立學甲幼兒園、市立歸仁幼兒園、  
省躬國小附設幼兒園

(依校名筆畫順序排列)

發行單位：三納企業有限公司

地址：臺南市永康區復華一街 77 號

電話：(06)312-7888

出版：2025 年 04 月



發行單位

 臺南市政府教育局