

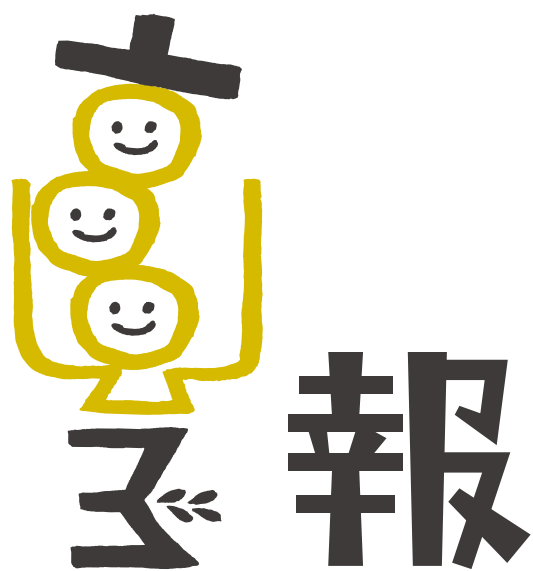
# 離島食事

學校午餐、在地物產，還有小島上的那些人

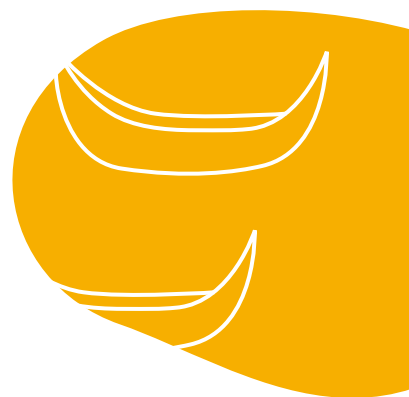
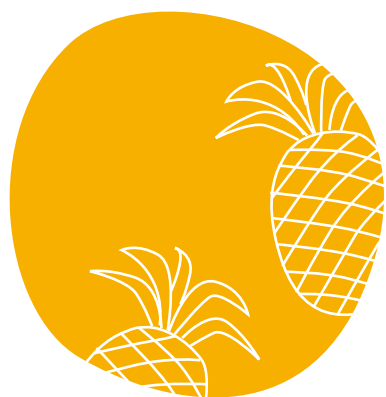
## 疫情下攜手傳愛

里享互助學童午餐計畫

### 學校午餐法制化迫在眉睫



DOUCEUR NEWS  
享報第六期 2021 Sep





16



10



34



22



20

## 目錄

編輯室的話	3	守護菊島海洋與文化的實踐家	22
學校供餐立法迫在眉睫	4	餵飽蘭嶼學童的勞動者	24
臺灣學校供餐法制化之路	6	耕耘人之島上夢想地	26
疫情下攜手傳愛	8	從碗裡「游」回產地	28
離島食事	10	虱目魚分解仔製作地獄實錄	30
蠶味四溢的馬祖午餐	12	冠軍飯糰盡現慈母之心	32
閩江口的風土記事	14	從罐頭到鮮食：鳳梨的前世今生	34
高粱地上飯菜香	16	令人迷惑的南洋風味	36
浯江島上的行動者	18	虱目魚的漂流教室	38
澎湖校園裡遇見海洋	20	東南亞的線上教室	39

發行——大享食育協會

發行人——陳藹玲

總編輯——黃嘉琳

執行編輯——王婉育、王章逸、李思慧、朱曉萱、陳芬瑜、陳儒璋、楊欣頻

美術編輯——許銘芳

地址——台北市信義區菸廠路88號5樓

電話——02-6636-5870

信箱——schoollunch22@gmail.com



網站



大享食育協會  
FB



臺灣學校  
午餐大賽  
FB

# 當午餐，不再理所當然

文——黃嘉琳

當理所當然變得珍貴，我們知道生活從此不再一樣。

例如從五月十八日開始全國停課不停學起，除了少部分偏鄉學校孩子們進校安置還能如常，和同學們一起吃的營養午餐成了不知何時能重溫的理想。我們從過往的工作經驗中發現，在校享用的這一餐很可能是清寒急難學童一日中最營養均衡的飲食來源。當教育現場轉到線上，雙北「重災區」的學生家庭的餐桌卻需要實質支援，因此我們緊急發動本業以外的「里享互助學童午餐計畫」：一袋袋、一箱箱從無到有的冷凍餐包，串聯起各地捐贈物資匯集、自發服務人力投注的行動。

五月中旬以前，工作團隊分頭前往海洋彼端的島，當時我們帶著兩個目的啟程，一方面延續二〇一八年「Hi Maataw 蘭嶼你好」的走進離島

計畫，探究並記錄學校午餐的多樣面貌；一方面用貼近訪問的觀察聆聽，補足我們對偏鄉飲食、生活、物產和教育現場的理解，為論述臺灣午餐政策再打一層基底。出發時沒有人能想到，趁著旅遊旺季來臨之前、避開觀光客人潮湧進小島前的採訪行程後，竟然就緊接著疫情警戒升高到三級，工作居住在大臺北的人，別說搭機了，連搭捷運都能免則免，因此對離島和我們的距離有了更多一層省思。

當我們與孩子們一起經歷這「史上最長暑假」時，五月初完成並召開記者會的首部民間版本《學校供餐法草案》後續行動暫停，劇烈的社會變化攪動著原有秩序，從大島到離島、從都會到鄉村、從家庭餐桌到學校廚房：每一個人都體會到食材飼料甚至原物料的來源有多麼重要，嚴守安全衛生和注重營養等基本生活態度更是全面防疫的重中之重。而奠基不能不

從小做起，我們費力倡議的中央層級學校供餐專法是基礎、更是核心。

Covid-19 造成人與人物理上、心理上未曾經歷過的距離，也帶來反省與感恩。在學生們回到校園的現在，教育和飲食供應現場面對的集體壓力正式成為每天都要面對的挑戰。

在個人、家庭和社會層面，飲食已成為最重要的防疫行動。我們每個人都必須體認並實踐：嚴格恪守的安全，才是理所當然。

## 從產地到廚餘環環相扣

## 學校供餐立法迫在眉睫



三月底召開「學校飲食營養促進法」記者會，大享食育協會秘書長黃嘉琳出席發言，左為癌症關懷基金會執行長黃翠華。

今年的九月一日，結束史上最長暑假，全國親師生終於迎來開學日。除了雙北幼兒園和國小出現確診案例，防疫要嚴守，學校午餐的現場同時也面臨許多未曾預料到的挑戰。

為防堵非洲豬瘟，九月一日起學校午餐廚餘與其他產生的廚餘一樣，都不能再用於養豬（註1），原來的處理方式得趕快應變，經中央地方跨部會協調，最後拍板由學校廚房或團膳公司收集交環保局載往焚化爐焚燒；另一方面，教育部委託某大學開發的「智慧化校園餐飲服務平台」首度啟用，學校午餐第一線紛紛反應上傳登錄發生問題，造成午餐秘書、營養師和團膳業者一片慌亂，後續檢討批評聲浪不絕，讓本來應該是讓現場工作人員行政減量、花了大把公帑的政策，變成災難。

雖然不能預見上述突發狀況，但從借鏡考察日韓專法與採訪分析臺灣的經驗，在首部民間版本的《學校供餐法草案》中，我們已提出從中央層級來建立體制的必要性，才能從根本結構上即時因應。

## 校園廚餘何去何從？

舉例來說，學校午餐的剩食廚餘一直是讓學校、地方政府和主管單位嘆氣搖頭的老問題，光是我們自己就看過各種不同層次、不同單位宣傳的廚餘減量、剩食大作戰、惜食轉贈、廚餘轉作校園堆肥等計畫行動。但一直沒看出具體成效，事實上，不管是問教育單位或環保單位，至今從沒有全國學校午餐廚餘量的統計數字，可說完全跟不上日韓從中央到地方政策性的調查追蹤、進而精準改善的做法。

歸根究柢，由於臺灣的供餐樣貌太多，營養午餐廚餘的處理責任有些落在學校身上、有些由團膳公司負責，我們可以想像，如果午餐剩菜剩飯並不經由校長和總務主任來找到清運的方式，每天午休時就由團膳廠商車子來載走，廚餘再多也不會是學校的壓力啊！遑論全面的統計廚餘、訂定落實減量辦法和追蹤廢棄物去處。

用這個例子來看，長期以來的權責不清，導致減量管理的對策無法針對痛點來規劃。在《學校供餐法草

文——黃嘉琳  
圖——大享食育協會

案》中，我們提出中央和地方主管機關、專責單位及跨部會局處相關機關的權責劃分，應予以法制化，再談後續的管理監督和食農教育落實。

此刻讓許多第一線午餐人員跳腳不已、投訴無門的「智慧化校園餐飲服務平台」（簡稱智餐平台），更是一個欠缺學校午餐專法，以至於頭痛醫頭、腳痛醫腳但剛好錯得離譜的案例。

### 讓行政量倍增的新平台？

回顧此平台所屬的計畫構想，當初是希望使用原有的「校園食材登錄平臺2.0」（簡稱食登2.0）的人員，能夠有更方便簡易、行政減量的服務系統，回顧二〇二〇年二月由教育部國教署發布〈守護校園食安再升級教育部「校園食材登錄平臺2.0」正式上線〉新聞稿：「藉由蒐集學校營養師、午餐執行秘書的建議與經驗回饋，開發『智慧化、客製化、數位化』的系統服務，減輕學校行政負荷，並強化食材供應鏈透明度，掌握食材流向與溯源。」並且提到促進行政減量、整合營養供給與需求、各校建立差異化午餐食譜營養分析模式和跨部會共同解決章Q問題與食材溯源、提升地方政府食安問題的處理速度等目標。

按照我們從現場人員的反應來看，以上願景不只沒有達到，還在基層已經很緊繃的防疫、教學、食安上加大負荷。

追究為甚麼會有這樣的問題？還是得回歸到至今沒有午餐專法的臺灣學校供餐現況：不看專業營養師和廚師，將學校供餐裡的人力與資源錯置而不檢討不處理，反而以外加式方案、壓迫縣市政府獎懲並用和撒錢建置設施等作法來尋求暫時的解決。

我們不斷強調，也在《學校供餐法草案》中明訂，學校午餐裡專責營養師、供餐執行秘書和廚工人力到的重要性。

如果主政者能看清楚，現在全國一百八十萬份午餐的供應現場，僅有五百位學校營養師被當成午餐秘書來用，無法發揮其營養學專長與教學指導功能；原來各校應該專心於課堂教學的教師被「抓交替」來頂替營養師不足的空缺，但被迫還要做各種食材檢驗登錄、食安管理和補助經費申請核銷等繁瑣工作……就不會有這個荒腔走板的智餐平台出現。

註1：二〇二一年十月一日起實施養豬廚餘新制，恢復兩百頭以上養豬場使用廚餘，養豬數一百九十九頭以下的小型場將禁用廚餘、動物性廢渣、畜禽屠宰下腳料。





「給親子最好的母親節禮物—催生學校供餐專法」記者會現場

## 學校午餐要立法

# 臺灣學校供餐法制化之路

文——陳儒璋、黃嘉琳  
圖——大享食育協會

「鄰近飲食型態、教育體制、文化風俗相近的日本及韓國，分別早於一九五四及一九八一年訂定《學校給食法》，以專法管理學校供餐，提供學生健康安全衛生膳食，更透過教育建立地方風土自信心與凝聚國族認同感。反觀臺灣，至今仍僅仰賴《學校衛生法》中的兩則條文來掌管全國每日一百八十萬份的學校午餐，這是遠遠不夠的。因此，我們提出以親子為主體的民間版學校供餐法草案，目的就是期盼能解決臺灣營養午餐一甲子的沉痾弊病。」本會秘書長黃嘉琳於今年母親節前夕的記者會上，如此說道。

### 學校供餐法制化歷史時刻

二〇二一年五月六日，本會攜手中華民國營養師公會全國聯合會、臺北市國中學生家長會聯合會、中華民國餐盒食品商業同業公會全國聯合會、癌症關懷基金會、台北律師公會公益事務委員會委員謝孟羽律師，以及台北市議員邱威傑辦公室許函芸主任，共同於立法院中興大樓會議室召開「給親子最好的母親節禮物—催生學校供

餐專法」記者會。會中針對食材供應、專業人力、飲食教育、關注弱勢等面向提出七大草案亮點，同時宣布成立「學校供餐法推動平台」，積極展開學校供餐法制化倡議行動。

這部參考日韓專法制度並納入第一線供餐經驗的《學校供餐法》草案，從今年三月十二日的首次討論開始，歷經四次實體會議與數次線上回饋修正，僅僅不到二個月即完成了法案起草與宣告工作。能在短時間內獲得如此成果，除感謝律師及民意代表無私地投入專業協助之外，本會長期關注日本及韓國學校午餐議題所累積的努力，亦是重要關鍵。

五月底，立法委員蔣萬安即參考民間版本條文提出「學校供餐法」草案。同時，立法院裡還有黃國書委員的「學校飲食營養促進法」、范雲委員的「學校飲食教育法」、吳思瑤委員的「學校飲食法」等不同版本的草案，顯見學校午餐法制化已來到歷史時刻。

## 風起雲湧的學校供餐法制化浪潮

要理解臺灣學校午餐法制化的推動歷程，得先從二〇〇二年二月公告施行迄今已將屆二十年的《學校衛生法》說起。

目前管理臺灣學校供餐的中央層級法規只有《學校衛生法》第二十二條與第二十三條，面對學校營養師人數少、廚房人員勞動條件差、食材採購運輸困境、縣市城鄉食材費用差距大等一國二十二制的亂象老問題，僅仰賴短短二條法規，實有捉襟見肘之感。

二〇一九年二月，立法委員黃國書與蔡培慧首度邀集民間團體與學校營養師代表，召開第一次立委版本的學校午餐條例公聽會；三月，再於立法院召開第二次公聽會。本會於受邀出席公聽會時呼籲臺灣學校午餐專法應借鑒日韓經驗，納入學校營養師員額和教學專業到位、確立全國午餐經費使用與分配原則、食材供應管道平台納入體制管理等二項目標。

同年四月，教育部國教署為回應各界意見而召開公聽會並公布「學校午餐條例」草案，會後表示因全國二十二縣市情況殊異，需要更多溝通討論，承諾將於九月一日前完成政院版本法案。可惜的是，遲至今日教育部都未能提出。

二〇二〇年，立法委員立委吳思瑤、范雲接連提出「學校飲食法」和

「學校飲食教育法」草案，延續學校供餐法制化的討論熱潮，更再度凸顯教育部的消極不作為。

## 落實永續發展目標的學校供餐

聯合國於二〇一五年提出「永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，呼籲全世界所有人共同關注貧窮飢餓、健康福祉、教育、性別平等、環境生態、產業創新，以及負責任消費與生產等議題。學校午餐涵納營養健康、農業生產、飲食文化、環境生態、家鄉認同、弱勢照顧、勞動權益、社區參與、地方經濟、國際貿易等議題，正是生活中落實永續發展目標的重要關鍵。

推動學校供餐法制化，打造具有臺灣特色、兼顧安全營養美味及支撐社會永續生活的學校午餐，已是刻不容緩、不容迴避的重要課題。



臺灣《學校供餐法》草案



韓國《學校給食法》



日本《學校給食法》



## 「學校供餐法」草案七大重點

- 1、擴大學校範圍，推展飲食教育
- 2、彈性供餐方式，不受區域限制
- 3、專業人力充足，確保學生健康
- 4、食材來源安心，公開供餐資訊
- 5、成本結構透明，家長安心付費
- 6、補助因地制宜，保障弱勢學生
- 7、設立專責單位，加強監督力道



團膳公司派車運送急難救助箱至里長辦公室（鮮湧食品提供）

## 疫情下攜手傳愛 里享互助學童午餐計畫

「里享互助學童午餐計畫」是大享食育協會在二〇二一年五月底發起的一項急難救助行動，從六月四日第一次試辦送餐到八月三十一日開學前一天為止，十四週裡，我們一共送出二萬四千二百二十二份里享箱、共約十五萬包冷凍食品和數以噸計的白米、麵條等物資。現在想起來，都覺得這個堪稱「有勇無謀」的行動能順利完成，是疫情嚴峻時許多人共同參與的一個奇蹟。

文——黃嘉琳

週一早上九點三十七分，全球定位社會企業執行長林攸信在里享互助學童午餐計畫核心工作群組傳來一個訊息：「宮保王司機鍾先生說，白米要到下週七月二十七日才會送達，請趕快確認一下」。大享食育協會的朱曉萱與身兼全國餐盒公會理事長和食家安公司總經理的陳明信幾乎同時即刻回覆：「好的。」

接下來一整天，跟之前的七、八個禮拜一樣，核心工作小組、大享辦公室團隊、團膳夥伴和里長們的線上群組各自忙碌著，準備每週二分頭送出的二千零二十二箱冷凍食品調理包，不能有任何差池地送到需要的雙北學童、家長和急難清寒長輩手上。

到了週二早上，手機開始裡叮叮咚咚地收到里長群組的回報和照片：「新安里物資已送達，謝謝。」、

「菜園里收到四十份，辛苦了，謝謝。」、「萬華銘德里三十二份收到，感謝！」，一直持續到晚上七、八點。

### 疫情時代的愛心接力平台

五月十七日，當全國學校因新冠疫情猛爆被迫停課不停學，首先令人擔心的就是清寒家境背景孩子本來可以至少在學校吃飽一頓午餐、現已不可得；另可能有疫情所造成的急難困難家庭，也為每日溫飽而憂慮不安。大享作為關心學校午餐議題的非營利組織，雖非社福機構，也不以直接捐助為協會使命，但又急又快的疫情來襲，對雙北「重災區」裡的辛苦的孩童處境，我們認為不能袖手旁觀。

再者，停課直接對雙北的學校團膳業者產生衝擊，每天出餐上萬份的工廠立刻停工，從廚師、清潔人員到配送司機頓失工作！另一方面，南部



農產品則因為缺人手處理和貨運物流大堵車而無法北上賣給消費者，只好在產地去化毀棄。

如果能讓專業人員在 HACCP 廠房，用產地直送的物資烹煮分裝成即食冷凍調理包，由閒置團膳車隊送到需要的小朋友家戶裡，不但能幫助到辛苦的學童，還可以活化原來可能浪費的物資，並讓被迫停工的勞動者有工作可投入：不失為一種互助多贏的做法。

於是，食家安、宮保王、統鮮（子公司鮮湧食品）和雙翼等雙北團膳業者，與我們攜手展開構想實現的第一步。

不過，做出了產品，要怎麼送到學生手上？透過與臺灣學校午餐大賽合作三年的全家便利商店，接觸到負責規劃「村里平安箱」公益專案的全球定位社會企業公司執行長林攸信，他一口答應：「營養午餐妳們是專業，聯繫整合里長是我的專業。」

### 從每週一百二十箱到二千零二十二箱

五月底，鮮湧食品的總經理劉小菁先幫忙讓該公司生產販售冷凍食品的產線開始試做，攸信執行長則找到萬華、中永和與板橋的六位里長參與計畫調查需求，在六月四日將一百二十箱共一千二百包餐點和一千二百包冷凍白飯送到萬華區銘德里、板橋區香丘里等六個里長辦公室，再由家長來領取、或由里長親自送到需要的家戶。

第二週的端午節前後，食家安、宮保王和雙翼等三家團膳公司加入，試辦送出一千箱，第三週增加到一千六百箱，第四週確定下二千箱餐點配送到五十四個里長和三所學校收發點的「里享互助學童午餐」計畫模式，後來另增二十二箱全蔬食，更在里長建議下，將服務送餐對象由學童擴展到清寒獨居長輩和急難的身心障礙者。

每週餐點包均有團膳公司製作的完整食品標示，大享食育協會則附帶發行刊登食農教育訊息的里享卡，希望行動不只能提供一點溫飽，還有教育意義。

### 無遠弗屆的暖心支持

在未公開募款的情況下，許多善心人士、機構、廠商和公部門看到相關報導後伸出援手，捐食材、捐款項、捐物資、捐人脈和自發聯繫：來自全國甚至遠居歐美、東南亞朋友們的愛心湧入，我們更收到許多感謝和打氣的來訊，在十四週的行動裡未曾斷過。

對大享食育協會來說，雖然沒有機會直接接觸領取冷凍食物調理包的孩子與家人，然而透過照片與里長的文字分享，我們知道在疫情嚴峻時生活遭受困頓的人們，從里享行動中獲得救急食物支援，更收到了眾人伸出雙手所傳遞的溫暖。



請掃描看里享行動詳情

**里享互助學童午餐**  
編號 疫字 710 號 20210727

大享食育協會  
Daxiang Association

注意事項：收到後務必先冷凍或冷藏，無封中體溫請儘速食用完畢。

**箱內即食冷凍包**

蒲燒鰻魚豬排	1包
蕃薯炒蛋	1包
雞塊雞丁	1包
三杯虱目魚丸	1包
虱目魚柳粥	1包
古早味肉燥	1包
常溫麵條	2包

此為愛心物資特賣品，不得轉售。



2



3

### 大享食農教室：烏仔仔貯(té)豆油

早期醬油都裝在黑色瓶子裡，很難從外表分辨瓶子裡是不是裝滿醬油，因此「烏仔仔貯(té)豆油」這句話的意思就是指某人其實很有才華或能力卓越，但從外表卻看不出來，深藏不露。

醬油的台灣話為豆油，但究竟是什麼豆？市面上的醬油，大致可分為使用「黃豆加小麥」和「黑豆」等兩類原料所製成的發酵產品，前者稱為豆麥醬油，從日治時期引入台灣後成為主流；後者常標明為黑豆醬油，釀製歷史比豆麥醬油來得悠久，是台灣特色古早味料理中的精髓。

俗諺中雖說是黑色瓶子，但其實是帶著墨綠色的不透光玻璃瓶，因為醬油的保存應該盡量避免接觸空氣和陽光。當然，隨著醬油釀製技術改變與銷售考量，現在醬油瓶的形狀、材質與顏色則各有不同。



你家用的是什麼樣的醬油呢？歡迎傳訊息與我們分享～



4



01. 每週隨餐發送的里享卡 02. 三杯虱目魚丸 (鮮湧食品提供) 03. 此次行動亦提供素食，圖為四喜烤麩與紅藜毛豆 04. 司機確認里享箱與米的配送數量 (雙翼食品提供) 05. 團膳公司員工將調理包分裝到里享箱中 (鮮湧食品提供)

# 離島食事

學校午餐、在地物產  
還有小島上的那些人





澎湖傳統  
漁業設施  
一魚灶

澎湖望安國  
小學生親手  
種菜（葉啟  
賢提供）

蘭嶼東清灣上的獨木舟

蘭嶼東清國  
小學生吃午  
餐（圖片截  
自紀實影像  
《Hi Maataw  
蘭嶼你好》）

馬祖東莒  
島上的羊

馬祖中山國  
中的午餐與  
景色

在馬祖南竿  
體驗敲淡菜

馬祖北竿  
橋仔聚落的  
漁夫整理漁  
網

金門太武山  
下的高粱田  
（劉珈好提  
供）

金門青年牧  
場的牛



# 魚鱻味四溢的學校午餐 在地物產的多元嘗試



從中山國中眺望芹壁村的景色

有機會造訪馬祖四校，吃到新鮮捕撈食材的學校午餐，讓來自臺灣的我們驚豔不已。而老師們和營養師將氣候、距離與地理位置產生的劣勢，扭轉成島嶼校園供餐助力的堅忍精神更讓人欽佩。

文——朱曉萱  
圖——陳芬瑜、朱曉萱

翻閱《馬祖日報》與文化部國家文化記憶庫等網站，發現馬祖最早的學校供餐應可溯及一九六二年的美援奶粉開始。

## 馬祖學校午餐的起源

牛奶供應站設置二年後的一九六四年，連江縣府開始試辦營養午餐，然而並非自開辦後就順利供應迄今。從敬恆國中小與東引國中小校史可知，學校午餐於一九七四年因故中止。至於馬祖學校營養午餐何時復辦？目前並未找到確切資料，不過根據北竿鄉中山國中的記載，最早應可推至一九九二年九月。

二〇〇五年，連江縣政府開始補助國中、國小、幼稚園學生每人每日四十元的餐費，開啟實施免費學校午餐政策的新篇章。時至今日，南竿鄉與北竿鄉食材費補助已調高至每人每日六十元，莒光鄉及東引鄉則是七十元。

## 供應來源的多元性

我們二〇二一年三月採訪位於北竿的中山國中與塘岐國小、西莒的敬



採訪當天敬恆國中小學的午餐，是馬祖地方食材大集合：冬季盛產的高麗菜及蘿蔔，以及紅糟雞肉、炸馬加魚、白米飯、鱸魚湯，搭配水果橘子，組成最美味的學校午餐。

恆國中小以及南竿島上的介壽國中小。其中除了介壽國中小因人數較多，由食材供應商供應食材，其他學校學生則因人數不多，而自行辦理採購。採購原則以馬祖當地生產的物產為主，希望能讓學生吃到新鮮的午餐。

雖然地方能部分供應，但小島上的物資並不常年豐沛，馬祖學校午餐的物料有些仍自臺灣運送。在冷藏設備



1



2



3



4

大校與供應商配合以確保原料穩定供應，小校自辦採購保有供應新鮮食材的彈性，兩種供應的形式呈現出離島地區多元的應變方式。

01. 馬祖規模最大的介壽國中小學生餐廳明亮寬敞。 02. 馬祖唯一一位學校營養師，曹容甄營養師。 03. 在北竿塘岐國小服務超過二十年的校廚陳碧蘭，是穩定供餐的最大力量。 04. 介壽國中小的桌椅在 COVID-19 防疫期間，學生用餐座位加上透明隔板。 05. 採訪當天中山國中供應家常拉麵、辣子雞丁、小黃瓜和柳丁，還有一碗額外的鱸魚湯。



5

未臻完善時，若遇到海況不好或其他運輸障礙就得提心吊膽，深怕無餐可供讓學生們餓著肚子。所幸近年來冷凍及冷藏設備的建置，讓供餐更加穩定，降低船運帶來的不定性。

每日備餐約六百餐的南竿介壽國中小，是全馬祖供餐數最多的學校。由於規模較大，該校選擇委託供應商負責採購，不受交通狀況的影響，確保學校午餐食材能夠及時送達。然而，學校廚房因為事務繁忙、薪資相對較低，難以留住專業人力，是當前校園供餐面臨的最大挑戰。

大校委由供應商以確保原料穩定，小校自辦採購保有尋找新鮮農產的彈性，兩種辦法呈現出離島地區多元的應變方式。

### 唯一的學校營養師

二〇二一年連江縣國中小學生總人數共七二一名，加上高中生近千名，卻只有一位縣府教育處營養師。

出身南竿的曹容甄營養師，和許多馬祖人的生命軌跡一樣曾經到臺灣就學、工作，在二〇一四年回到馬祖縣政府教育處服務。由於離島人力精簡，全馬祖九所國高中小僅配置一名營養師，除了學校午餐外，工作亦包含校園健康促進、疾病管制及食農教育等，可說是包山包海。

針對馬祖學校的午餐工作，曹營養師曾經製作一份示範菜單供學校參考，實際烹煮和菜色調整則由老師和廚師依狀況而定。除了午餐外，她也需要定期至學校檢查廚房衛生管理、辦理講習、提請計畫等行政上的協助。

人力不足加上交通的限制，離島學校午餐需要應對的狀況更多。曹營養師的重要工作包括向中央申請經費，提升學校廚房設備，減輕學校缺乏人力和儲存食材的壓力，提供具地方特色、美味又營養的午餐。

### 積極發展在地物產

農糧署於二〇一七年起推動學校午餐食材三章一Q政策，然而連江縣地方小，許多物產無法獲得章Q的認證，不過也因為地方小，食物里程不長，很容易就知道生產者是誰。

目前學校午餐中章Q比例最高的學校為介壽國中小，原因是供餐數夠多，由供應商代辦採購；連江縣產發處亦積極輔導地方農畜水產轉型為符合章Q標準的生產者，讓學生吃在地的時候，也能達到政府的標準。

離島學校營養午餐雖然深受當地作物生長特性、運輸條件限制、人力困窘及少子化等衝擊，但若能緊密結合社區產業，更能反轉打造出呈現島嶼獨特飲食文化的餐點。

# 閩江口的風土記事

## 海味、老酒與紅糟

海鮮與老酒是馬祖滋味的基調。馬祖人視大海為冰箱，長輩們則說：「一日可以食無肉，但不可食無魚。」馬祖海域豐富的漁業資源來自得天獨厚的環境，位於寒暖洋流交會處，又有福建閩江匯入所帶來的營養鹽，形成此地良好的漁場條件。

文——陳芬瑜  
圖——陳芬瑜、朱曉萱

老酒原是馬祖寒冬溫補的最佳良方，也是婦女作月子時必備的補品。即便已有馬祖酒廠標準化釀製的老酒，但家家戶戶仍會在冬天釀造整年所需的老酒，取出酒後缸底剩餘的酒糟也被充分利用，成為馬祖餐桌的特別美味。

馬祖除了漁獲外，岩礁採集的野生紫菜鮮美；小蝦米也曾經立大功，在外銷蝦皮輝煌的年代，撐起了千戶家庭的生計，是戰地的重要經濟支持。

### 馬祖不可或缺的海味

#### ●紫菜

馬祖的野生紫菜採於沿岸的島礁。紫菜的生長深受氣溫影響，氣溫上升便會影響紫菜品質，因此冬天與早春是適合採摘的季節。然而近年受到氣候變遷的影響，產量跟著減少。

在馬祖踏查期間，我們來到有名的紫菜採集地——位於西莒的菜浦澳。雖然已過了採摘的季節，但我們撿拾礁岩上殘留的紫菜試嘗，爽脆又帶嚼

勁的海味仍然濃厚。聽聞當地人介紹，此地有一塊屬於陳元帥廟廟產的礁石，每年產季前會開放採集權競標，得標者才能登島採集，標金則捐給廟宇作為香油錢。「神明的紫菜」更添馬祖紫菜的故事性。

#### ●蝦皮

作為爆香提味用的蝦皮雖不顯眼，卻曾是馬祖重要的漁獲與外銷的經濟漁產。一九六〇年代是蝦皮撈補的全盛時期，主要販售到臺灣也外銷香港與日本。當時的蝦皮產業正盛，北竿的橋仔村因為漁撈及曬蝦皮產業，人口一度多達千人。一九八〇年代後，撈捕量減少以及民眾經濟力提昇後喜歡生鮮海產，蝦皮產業趨於沒落，村落人口也隨之減少。

雖然產業榮景不再，蝦皮仍是馬祖的經典味道，延至今日也有不同的面貌。二〇一三年《馬祖日報》報導北竿傳統的蝦皮漁場重新發現大量過境蝦皮，漁民撈捕後直接蒸煮曬成淡蝦皮，與傳統加鹽煮的方式不同，賦予蝦皮更健康的現代滋味。



西莒菜浦澳以野生紫菜聞名，冬天採集的紫菜品質優良。

## 列島餐桌上的特有滋味

馬祖的釀酒技藝以及酒糟入菜的習慣，延續著先人從福州帶來的飲食特色，不僅是家常菜，也形成旅人對馬祖鮮明的紅豔印象。

### ●老酒

老酒在馬祖人的生活中佔有很重要的地位，舉凡交際應酬飲用及入菜都必備，重要性堪比臺灣料理的「米酒」，卻更緊密連結島上的人際網絡。此行我們除了直接飲用外，老酒煎蛋、老酒麵線、老酒蒸黃魚各有風味，還有創新的老酒蛋披薩，顛覆我們的想像。

在馬祖各家老酒的風味與濃度各異。釀造作法、水質及溫濕度等些微差異導致老酒不同的風味，酸甜濃淡要等開酒才會知曉。攝氏十幾度的氣溫最適合釀造老酒，因此傳統上會在節氣「小雪」前後進行。釀酒的流程是將糯米蒸熟、放涼後拌入紅麴菌並入缸密封釀造，過程中需要開蓋攪拌數次。約四十五天左右開缸出酒，此時也正是過年家人團聚的日子。

### ●紅糟

老酒取出後，缸內的酒糟成為馬祖菜紅豔鮮明的特色醬料。紅糟可以說是馬祖飲食的靈魂調料之一：紅糟鰻魚、紅糟雞肉、紅糟炒飯、紅糟燉煮蘿蔔大白菜等，此行我們充分見識到紅糟的百變。

紅糟混和了糯米殘渣、麴菌、酵母菌和殘酒，近年來因研究證明有助身體健康，而成為最佳伴手禮。

馬祖物產滋味迷人，是氣候環境條件與閩東飲食文化的交融；強調在地、當令、風土滋味展現的永續飲食，原來一直是馬祖餐桌的日常。



1

2

01. 紅糟炒飯是馬祖餐飲店的特色料理 02. 入口溫潤的老酒是馬祖人共有的味道與記憶

## 親手重現馬祖之味

### 開胃小食：涼拌紫菜

涼拌紫菜是一般家庭與飲食店常備的開胃菜。川燙紫菜與蝦皮，瀝乾後再加入蔥、薑、蒜末，與糖及米醋拌勻，最後以鹽調味，放入冰箱冷藏後便是好吃的小菜了。

### 暖身滋補：老酒蛋 (南竿島依戀的店提供食譜)

荷包蛋煎至金黃，取出備用；老薑、油（避免麻油）爆香，爆香之後加入約 100 毫升的老酒（加入少許紅糖），滾沸之後將荷包蛋放入即可關火。

### 保存原味：老酒蒸魚鮮 (南竿島依戀的店提供食譜)

將魚或貝類清洗處理後加上薑片、淋上老酒，以滾水蒸熟。參考份量：400 克左右的魚配上 100 毫升的老酒。





1



2



3

01. 高粱田與風獅爺構成金門獨有的風景 (劉珈妤提供) 02. 成堆的金門高粱酒糟 03. 金門高粱酒糟

# 高粱地上飯菜香

## 翻開一甲子的金門午餐史

談到金門食物，會直接浮現高粱酒、貢糖、牛肉乾或石蚵；但提到金門學校營養午餐呢？當然不可能真的喝高粱酒，但也確實與高粱有著密切關係。

文、圖——陳儒璋

金門營養午餐的開端，如同臺灣其他地方的學童供餐，都得從二戰後的美援物資開始談起。

### 從牛奶供應站到免費營養午餐

根據一九六二年五月二日的《正氣中華日報》報導，當時大陸災胞救濟總會與天主教福利會合作，設立學童牛乳站及供應營養午餐；一九六四年九月，金門縣才開始決定試辦初期三千份的學童營養午餐。

一九七三年，由於世界糧食計劃終止補助，金門縣府自力舉辦學童營養午餐，初期納入參與的國小學童近三千人，約佔全縣國小學生的三分之一。當時午餐供應饅頭及營養湯，每餐費用二元，縣府補助四分之一，其餘則由家長負擔。

直到二〇〇六年，金門縣府訂定「金門縣國民中小學辦理學校午餐工





作要點」，自始全縣學校午餐一律改為學校自辦模式。

### 學校午餐中的高粱與驕傲

一九九九年十二月一日，金門縣府拍板定案以金酒公司收入來支應全縣國中、國小及幼兒園的營養午餐費用，五年後再納入高中職學生。

如今，金門的學童營養午餐除仰賴金門酒廠的收入外，其實還有一項特點亦與高粱有關，那就是豬肉製品絕大多數來自以金門酒糟養殖的豬隻。

在金門採訪時，每每聽到每位受訪者談論高粱酒糟養殖的豬隻，以及豬肉中散發獨特甜味時，臉上無不煥發驕傲神采。



01. 中正國小屋頂菜園 02. 二〇二一年九月二日中正國小學校午餐：糙米飯、滷雞腿、韓式五彩豆芽、紅蘿蔔炒蛋、綠豆蓮子小米粥，其中雞腿、黃豆芽和紅蘿蔔都來自臺灣。（陳映先提供）

於金城鎮中正國小服務的營養師，還提到一項有趣的情況：「金門保留很多傳統習俗與節慶，因此一遇到慶典或像是廟會大拜拜的重要儀式後，肉品市場就會休市，記憶最深刻的一次竟長達一個星期之久。」

### 面臨人力與食材的困境

金門全縣學校午餐均採公辦公營方式辦理，兩名公職營養師負責相關業務，一名服務於縣府，另一名則編制於學生人數最多的金城鎮中正國小。

中正國小設有學校廚房，由擁有十多年學校供餐事務資歷的營養師及八名廚師，每天負責約一千二百份的學童餐點，她淡淡的談起往事：「我畢業後歷經短暫的醫院營養師工作，接著踏入學校供餐這個領域。起先於縣府服務，那時全縣就我一個學校營養師，不僅金門本島跑透透，還常常趕到水頭碼頭搭船至小金門協助當地學校，現在想起來真是滿累人的。後來縣府增聘一名學校營養師，才來到中正國小服務至今。」

營養師解釋學校午餐以三菜一湯為原則，每週一、三、五供應水果，週五則是以無肉日與蔬食日輪替。豬肉來自金門在地、以高粱酒糟飼養的豬隻，主要蔬菜亦符合產銷履歷或生產追溯。所有食材皆由廚師清洗分切，不使用截切半成品。「金門在地

選擇較少，所以大多數學校午餐食材還是仰賴自臺灣進口，運送成本相對就比較高。」

採訪當日的學校營養午餐菜色為小米飯、紅燒芋頭排骨、筍炒肉絲、菠菜、紫菜蛋花湯與蘋果。從校園食材登錄平台可知，豬肉排骨丁及豬肉絲出自金門華興畜牧場，菠菜則是雲林縣西螺鎮的生產者所提供。

接待我的中正國小衛生組長陳映先老師說，因為是金門縣唯一有營養師的學校，會透過入班活動、每月出刊菜單資訊，以及嘗試於校園中庭和屋頂開闢菜圃，讓學生能更加認識與珍惜營養午餐。

### 飲食中的歷史風土

爬梳史料後，可以發現金門免費學校營養午餐福利，與戰地軍管時期胡璉將軍推動金門高粱換臺灣白米計劃，促使越來越多的金門人投入種植高粱的政策有關。而若放大至全球的冷戰脈絡之下來看，亦可以牽涉金門當時做為臺灣對抗中國前線的戰略布局。

每一份看似平常普通的學校營養午餐，承載這片土地的生活記憶，成為歷史時代的重要縮影。



1



2



3



4

01. 村復號於二〇二〇年九月開幕，店內涵蓋一百多項與金門相關商品，團隊希望大家來訪能夠透過產品看見產地、也更認識金門豐盛多元的物產。 02. 攝於開幕當天，右一、右三及左二依序為村復號團隊成員王苓、陳書毅及劉珈好。（村復號提供） 03. 自有商品金門昆布 04. 購物外箱標示

# 浯江島上的行動者 在一方水土上開拓新路

十九世紀中期至二十世紀初期，因金門謀生不易而勇敢前往南洋工作的落番客，造就了金門獨特的僑鄉文化；一百多年後的現在，一群返鄉青年們雖然與先祖走著相反的道路，但勇於冒險與開拓的精神卻不分軒輊。

文、圖——陳儒璋

在近年青年返鄉及地方學興起的浪潮下，過去稱為浯江的金門島上，有一群人試圖衝破既有的刻板印象，重新審視腳下的土地、在保留民俗生活文化與環境生態的行動裡，找尋可以安身立命的另一種生活方式。

## 重新定義金門的選物店

二〇二〇年九月開幕的村復號，位於熱鬧的金城鎮東門市場外圍，是一間兼具展售、報導金門在地優秀農漁畜產與文化創意商品的店舖，經營者希望藉實體及線上展售平台建立地方品牌，振興地方與村落經濟，故以「村復」為名。村復號發起團隊的組成，由一位返鄉金門人，以及兩位從臺灣移居至金門生活的「新金門人」共同成立，其中一位移居時間已逾十五年。

今年一月首次拜訪，趕在晚上七點打烊前抵達，在冷颼颼的街道上

見發亮的招牌，身體彷彿稍稍暖和了起來。在不算大的空間裡，擺放在地生產有機乾香菇、百花蜂蜜、高粱米酸高麗菜等農產加工品、金門聚落常見鳥類「戴勝」3D列印鑰匙圈、回收高粱酒瓶再製玻璃杯、八達樓子水泥盆器等文創小物，加上與金門議題相關的書籍刊物，感受到不同於一般金門商店的經營取向與氛圍。

當我問及在選擇合作商品上是否有什麼樣的準則，村復號成員之一的王苓表示，優先考慮的當然是金門本地物產、另外像是盡量少包裝、商品本身具有的獨特性，都是評估項目之一。除了販售商品，村復號的成員們更各自肩負採訪及報導的重任，也時常舉辦各種教育推廣活動。

創業於疫情時代，村復號亦積極打造電子商務系統。造訪金門的幾個月後，我注意到網站上線，接著突如其來的疫情，防疫升級至三級警戒，村復號網站特別開設「Stay at Home 防疫專區」，提供手採紫菜、紅燒豬肉罐頭、拌麵、透氣口罩套、家事與沐浴皂等生活日用品；七月，進一步與金門縣水產試驗所合作，推出首項自有商品「金門昆布」。

「沒道理想起金門就只有貢糖、高粱酒而已。」初次到訪時王苓所說的這句話，果然不假。

### 嘗試循環經濟的畜產業鏈

來到金湖與金沙鎮交界處的青年牧場，只見牛隻自由的在牧場中或臥或漫步，與先前曾於臺灣拜訪的集中密閉型畜牧場，樣貌相當不同。

暱稱為「阿嘉」的陳玉嘉，向我們解釋從起初飼養金門黃雜牛，到近幾年引進由金門畜產試驗所培育成功的布拉克格斯牛，牧場逐漸成長為現今擁有三百五十頭牛隻的規模。他說：「我們以牛糞為肥料，自行種植出友善環境的牧草，再加上金門酒廠製酒後剩餘的高粱酒糟，按最適比例混合成為餵養牛隻的飼料。」

為此，青年牧場投入資金打造放置牧草的青貯槽、倉庫及購買割草機、鏟裝機等農機設備，成立金門第一個牧草產銷班，目前牧草田面積為十五公頃，年產量約一千五百噸。

另外一位夥伴林軒正則說，為了拓展通路及能見度，青年牧場於二〇一八年十月選擇在金城鎮東門市場開立生鮮牛肉專賣店，每週營業兩天，更與業者合作推出生產溯源的牛肉乾產品。

「我們從最前端的牧草種植、中期的牛隻養殖、末端屠宰銷售以及消費者教育，希望打造一個永續循環經濟的產業鏈。」阿嘉如此說道。



1



2



3



4

01. 青年牧場的創辦人陳玉嘉  
02. 青年牧場的牛吃著飼料，飼料成分為友善環境種植的牧草與酒廠釀製剩餘的酒糟。(陳玉嘉提供)  
03. 青年牧場的牛肉專賣店  
04. 收割機收割牧草 (陳玉嘉提供)

# 澎湖校園裡遇見海洋

## 走過半世紀的學校午餐

「澎湖在地的漁獲，不太可能出現在學校午餐啦。」二次到澎湖的學校午餐見學，只要談到校園供餐是否可能使用澎湖在地的水產品，不論學校教師、廚師，還是食材供應商，總說著類似的回答。這句話揭露離島學校午餐經費的侷限，再深究是海洋資源枯竭，以及日常飲食與生活環境之間的斷裂。

文、圖——陳儒璋

根據《民聲日報》報導，澎湖縣從一九六四年起開始供應學校營養午餐，一九六六年擴及全縣一萬名師生，是臺灣最早全面供應學童營養午餐的縣市。

### 以麵包、饅頭為起點的學校午餐

受到戰後美援物資與政府推廣小麥的影響，麵包與饅頭成為早期學校供餐中常見的主食。「三十年前的營養午餐，大部分都是饅頭加上幾樣配菜，只有像畢業典禮或校慶的特殊節日才會多加一隻雞腿或雞翅。」一九八九年就到隘門國小服務至今的劉夏玉珍廚師如此說道。

時至今日，澎湖縣學童營養午餐自然大不相同。從二〇〇二年《學校衛生法》明定校供應膳食應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農產品開始，到現在推行採用三章一Q

的政策，學校午餐面貌及內涵呈現著當代對「吃在地」的重視。

不過，由於澎湖當地的物產限制，學校午餐食材的取得仍多仰賴臺灣。七美國小的王天敏校長就表示，七美在地農產品少，有章Q認證，多數還是得從馬公或臺灣採購，才有穩定的數量與品質。校長說：「仰賴運輸的情況下，供餐成本自然比起馬公或臺灣本島來得高，而且也會受到天候的影響，尤其是冬季的東北季風。」

### 離島學校供餐的挑戰與因應

澎湖縣學校午餐供應目前均採用公辦公營型態，全縣編制二名公職學校營養師，一位設置於教育處，另一位於馬公國中服務。各校學校午餐業務則由兼任的午餐秘書來負責。二〇一八年九月，時任縣長陳光復宣布澎湖縣

校園營養午餐全面免費，由縣府全額補助每名學生每月一千元餐費。

然而，少子化、費用、食材採購與廚房人力的隱憂一直都在。一〇八學年度澎湖縣國中小學生總人數約為五千五百名，百人以下學校約占全縣八成。馬公市五德國小的翁清課校長坦言，受到人口外移、少子化的衝擊，學生數越來越少，連帶影響食材採購量，再加上廚工徵聘不易，每校自辦廚房供餐模式的負荷日益沉重。

因此，二〇二〇年九月，縣府責成五德國小率先啟用「澎湖縣澎南區國民中小學供膳中心」，聘僱六名廚房人員供應自身及鄰近的澎南國中、山水國小、風櫃國小、蒔裡國小共五校合計每日三百五十份的餐點。

今年三月，教育處規劃於二年內完成一市五鄉的共用廚房。對此，七



澎湖縣湖西鄉隘門國小廚師劉夏玉珍

美鄉雙湖國小的歐德孝校長表示，目前七美島上三所學校確實著手討論中。「不論形式如何，我們就是每天努力供應學生一份健康安全衛生的午餐。」

### 學校供餐與生活記憶的斷裂

七美國中陳冠全校長指著走廊上的黃雞魚、煙仔虎、小管、鸚哥、章



1



2



3



4

01. 澎湖五德國小學校廚房 (1968 年拍攝，許清山提供) 02. 風櫃國小的食魚課 (葉啟賢校長提供) 03. 風櫃國小的食魚課 (葉啟賢校長提供) 04. 七美國中海洋教育海報

魚、白帶魚、石蟳等剪紙作品，無奈地說著：「這些是澎湖常見的水產品，但不太可能出現在學校午餐。」

實際拜訪位於馬公市北辰市場的校園食材供應商，他同樣提到以一餐約四十元的食材費來說，要吃到在地漁產確實有點難度。

「除了因生態環境改變，漁業資源受影響之外，我更擔心的是，學生生活因此與海洋環境產生某種疏離。」五德國小的蕭志榮主任認為，學校午餐難以供應在地漁產品，是澎湖人要面對的問題，可能比有類似情況、但傾向仰賴養殖漁業的臺灣更為複雜。

### 從校園認識海洋

「不論是食農或是食魚教育，應該都是讓學生動手體驗從生長到食用的過程。」望安國小葉啟賢校長提起先於馬公市風櫃國小任職時，曾經利用週末，聘請兼具潛水及廚師資格的講師，帶著小朋友從游泳、划船、採購魚貨到料理烹調，讓孩子們學會一輩子受用，誰也無法搶走的環境素養。

他笑著說，曾有一位小朋友在家下廚料理，將菜餚端上桌時，阿公阿嬤問：「在哪學會的？」「學校啊！」「現在學校也教煮魚啊！」食魚教育落實在生活中的成果讓阿公阿嬤又驚又喜。

# 守護菊島海洋與文化的實踐家

## 我在澎湖遇見的人與事



「年年有鱈」舉辦曬魚場參訪，上排左二為巫佳容。（巫佳容提供）

「不會！」「沒想過耶。」「應該會一直待在這裡喔。」一路上採訪許多致力於守護澎湖海洋環境與家鄉文化的行動者時，我都好奇地詢問可曾想過要離開澎湖，得到的答案總是一致性的否定。

文、圖——陳儒璋

想來或許是因為四周蔚藍的汪洋、樸實的人們、獨特的料理，這些擁有某種魔力的片刻，讓人們死心塌地的奉獻寶貴歲月，駐留此地並默默守護著吧！

### 吃與學習並進

身兼澎湖「海朋友企業行」負責人與「年年有鱈」團隊成員的巫佳容，其實是道地臺中人。

年年有鱈是佳容和一群朋友一起經營的食魚教育品牌。「鱈」就是澎湖知名的土魷魚，另取自臺語諧音，希望大家採取友善環境行動，學習與海洋相處，讓魚都能年年有剩。而海朋友企業行，則是今年二月新成立的公司行號，希望能以從這幾年打下的教育基礎出發，更加全面關注海洋環境。

問及未來規劃發展，她表示會透過舉辦牽罟、製作臭肉魚乾、導覽漁市場等收費體驗課程，讓參加者深入

認識澎湖，同時增加公司收入與拓展品牌知名度。

佳容的心願是打造能提供良好工作環境，「讓願意在澎湖從事海洋保育議題工作的伙伴們，可以在這裡彼此扶持、共同成長。」

### 我叫石滬陳小姐

生長於高雄大寮的陳宗惠，二〇〇二年從高雄來到澎湖讀書，這待就是二十年。二〇一七年夏天，她獨自創業成立捷勵整合服務有限公司，提供包括活動企劃、共享空間、講座展覽、餐具有租借等服務。

宗惠長期跟著澎湖科技大學李明儒老師從事石滬調查、保存與修復的工作，這幾年陸續承接澎湖國家風景區管理處與澎湖縣文化局的專案計畫，以石滬故鄉——吉貝為據點，希望喚醒更多人關注石滬製作工法，以及蘊含其中的生活記憶。



1



2



3



4



5



6

01. 許惠珊 (左) 與社區長者準備料理 (許惠珊提供) 02. 七美特色料理海鮮炒冬粉 03. 海洋公民基金會李念蓁 (李念蓁提供) 04. 海洋廢棄物快篩 (海洋公民基金會提供) 05. 人稱「石滬陳小姐」的陳宗惠 (陳宗惠提供) 06. 居民合力修護石滬 (陳宗惠提供)

說著說著，她數起七美島上不同季節的農作物，神采和菊島上的陽光一樣燦爛，夏天有花生、南瓜，冬天則有高麗菜、大頭菜、花椰菜、紅蘿蔔等。「還有每家媽媽的私房料理，像是海鮮炒冬粉，以及把剝得極碎的帶骨雞肉以麻油、薑絲、米酒與鹽翻

眼見幾年前返鄉時聚落人口高齡化的狀況，隱約認為應該可以做些什麼事。從二〇二〇年九月開始發想，惠珊僅花了不到半年時間，今年三月即成立七美作伙玩社造協會，著手在西湖社區打造一個結合環境教育、料理空間、社區關懷與多元就業服務的基地，邀請社區夥伴共同傳承生活技藝與記憶。

未來，她計畫推動以親子為主體的環境教育行動。「日常生活中的各項事務，多數還是由家長決定，親子一起獲得正確的海洋保育觀念，這點相當重要。」熱愛澎湖的念蓁將邀請更多大人小孩，共同守護菊島海洋。

「這裡景色既美又開闊，心情與在都市緊湊生活完全不同。」從高雄返回七美居住的許惠珊，坐在可以瞭望鯤鯓灣的涼亭椅子上說著。

### 留下家鄉的味道

高雄家人常常問她要不要回臺灣，「應該就是一直待下去吧。」宗惠笑著。

工作表面上是修復石滬，但她其實更像是語言與文化的轉譯者。雖然不是本地人，卻因此成為吉貝居民和外人參與者間的溝通橋樑，亦逐漸受到社區夥伴們認同。「我可是有代號喔！只要講是那個石滬的陳小姐，大家就會懂了。」

炒而成的拼雞，這些都是我們七美遊子的鄉愁啊。」

**做一件事讓海洋變得更美麗**

現於海洋公民基金會擔任環境教育專員的李念蓁，當年從嘉義來到澎湖科技大學修習海洋遊憩及觀光專業時，從浮潛開始學會海上各項技能，像是划獨木舟、取得駕駛小艇駕照等，接著進入研究所就讀。

畢業後，念蓁經朋友介紹得知海洋公民基金會提供環境教育人員職缺，覺得應該滿適合自己的，於是決定來應徵，因緣際會地進入民間非營利組織工作，到今年十月屆滿二年。

說起基金會推行的環境教育方案，可分為到校教學和戶外體驗兩種。念蓁解釋：「原本五月下旬已經規畫聯合其他四個民間組織共同執行一堂海洋環境教育課程，沒想到疫情突然爆發，只好暫時停擺。」口氣中盡是無奈。



貨船停泊在開元港，運送各項物資進入蘭嶼。

## 餵飽蘭嶼學童的勞動者 走一趟與風浪搏鬥的午餐之旅

蘭嶼的學校午餐吃什麼？飛魚芋頭嗎？二〇一八年，大享食育協會籌備處發行紀實影像《Hi Maataw 蘭嶼你好》，紀錄蘭嶼學校午餐與飲食文化的連結；三年後，我們再度踏上臺灣東南方的「人之島」，重啟對蘭嶼的認識。

文——王婉育、王章逸  
圖——王章逸

三年前，跟著《Hi Maataw 蘭嶼你好》的鏡頭沿線追尋，我們看到蔬菜從產地雲林出發，送抵臺東的富岡漁港後經由貨船來到蘭嶼，再由司機丁早龍將一箱箱蔬菜搬到貨車上，環島一圈沿途發送六間學校。

### 學校午餐食材運輸大不易

遠道而來的的蔬菜經常受損，外號「小龍」的丁早龍當時說：「雖然已經很小心運送，但到最後總是有許多食材損壞」。二年後，在影片中頂著大光頭的小龍，頭髮已經留長，說話仍不減風趣，他將重心轉為經營自家雜貨店與民宿。而運輸食材的工作則與其他兩位司機一起負擔，經常擔心會損壞的蔬菜也大多改為保麗龍箱裝，降低長途運輸的溫度。

而我們再度回到《Hi Maataw 蘭嶼你好》的主舞台東清國小之前，連

繫當初擔任午餐秘書的小玉老師，出身臺北的她回到北部教書。現任東清國小午餐秘書是在二〇一九年自臺東調任的校護雷喬安擔任，除了校護與午秘原有的任務之外，有時還得教孩子怎麼掌握食物的種類與份量。喬安校護笑著說，即便已經來到島上一年多，面對生活的諸多挑戰，她還在適應中。

不僅交通，氣候多變也為學校午餐帶來諸多的考驗，冬天有東北季風、夏秋之際則有颱風侵襲，蘭嶼貨船停駛後食材便無法抵達蘭嶼，多年來大大小小的狀況不曾消失，都得靠學校廚房中的重要人物——廚師來應變了。

### 乘著風浪也迎接曙光

在《Hi Maataw 蘭嶼你好》中，東清國小的廚師 Somoken 為全校八十幾名師生烹調學校午餐，經常煩惱學校午餐的食材因運輸而受損，需要使用其



他食材代替。三年後，Somoken 仍在東清服務，是蘭嶼學校的資深廚師，有六年資歷的她廚藝頗受師生的好評。問及小朋友最喜歡的菜色是什麼呢？Somoken 想一想說：「小朋友最喜歡吃泡菜肉片。通常喜歡肉類而且有湯汁，炸的也很受歡迎。」

現在已對於廚工的工作相當嫻熟，但想起六年前，踏入學校廚房的第一步，Somoken 笑說一開始連瓦斯都不會用。隨著時間與經驗的增長，體會到學校供餐和平常在家煮飯絕對是完全不同的事，面對學校午餐食材的供給變數較多，Somoken 必須時常留意材料是否足夠，甚至瓦斯中斷或設備出

現差錯時，得想方設法及時「變出」學校午餐。

令人記憶猶新的是二〇二〇年十二月，天氣不穩定導致蘭嶼斷航足足十天，在食材無法正常運輸的狀況下，Somoken 廚師的「超前部署」，讓東清國小免於斷糧危機的事，使得午餐秘書雷喬安津津樂道。Somoken 根據過往的經驗，判斷貨船可能會因為風浪過大而停航，於是在天氣相對較為穩定的幾天，採用預備金請校護向食材供應廠商購買較易保存的糧食。

六年掌廚經驗，為了因應停航或大風雨的狀況就吃大鍋麵應急的窘境，

平時 Somoken 便會留意備糧的品質和保存期限，例如冷凍肉類、雞蛋或是洋蔥、高麗菜等較為耐放的食材，而備糧在平時也能補救運輸食材的耗損，最後不得已才會使出殺手鐮：三色豆與玉米罐頭。

### 六年辛勞 實現願望

從一開始的生澀，到現在成為島上最資深的學校廚師；從影片中對於損壞的食材感到無奈，到現在事先衡量並採購糧食，在東清國小的涼台上，Somoken 回顧六年擔任學校廚師的經歷，還有她個人到臺灣念書，與先生一起回到蘭嶼成家的歷程，問起未來有

什麼樣的規劃，她開心的說：「我們最近好忙，房子快要蓋好了！很期待住進新的房子。」讓人不禁想起在《Hi Maataw 蘭嶼你好》片尾，Somoken 許下蓋房子的願望，而現在面海的透天厝就將完工，願望終於能夠實現。

不論三年前還是三年後，司機、午餐秘書與廚師仍然如迎接第一道曙光的東清灣，與時間賽跑、與風浪奮鬥，繼續照耀並守護著蘭嶼孩子們吃下的每一口學校營養午餐。



01. 目前主要經營民宿，同時負責運送朗島國小午餐食材的司機「小龍」丁早龍。  
02. 東清國小午餐秘書雷喬安（右）與廚師 Somoken（左） 03. 蘭嶼國小學生吃午餐（圖片載自紀實影像《Hi Maataw 蘭嶼你好》）

# 耕耘人之島上夢想地 蘭恩文教基金會與書店在海一方



蘭嶼部落互助教保服務中心教室

隨著時代的更迭，蘭嶼從過去交通不易到如今人流頻繁來去，在島上有人為部落福祉與文化持續努力數十年，也不斷有移民被這裡的海與土黏著，留在島上生活。我們拜訪了歷史悠久，蘭嶼第一個本土基金會，以及甫落成開幕的第一間獨立書店，認識蘭嶼的傳統與嶄新面貌。

文、圖——王章逸

座落在漁人部落的蘭恩文教基金會成立於一九七九年，幼兒園於當年隨之設立，之後創辦了廣播電台、文物館、雜誌等。從幼兒教育到長者照護，長達四十年的積累，蘭恩文教基金會成為默默照亮島上老幼生活的燈塔。

## 人之島上的教育與文化耕耘者

隸屬蘭恩文教基金會的教保中心邱美惠主任帶我們了解蘭恩在蘭嶼經營幼教多年的歷程，以及目前規劃從生活到祭典的族語學習之旅。

拿出下學期文化課程的規劃，她說道：「以學習族語為目標、以食物為主題的課程，讓孩子能透過島上的食物學習族語。」從家鄉味（masawz no dongso）出發，分為傳統食物、祭典食物、平時會吃的植物以及取自海洋的食物四大項目進行教學。在這套課程規劃中不僅包含食物的族語及知識，還衍伸出烹調方法、飲食用到的器具、飲食文化與禁忌等蘭嶼在地的生活智慧。

除此之外，讓孩子學會說族語是教保中心教育的宗旨。邱主任帶我們參

觀中心，只見教室與餐廳處處張貼族語的字卡，詢問後她說道：「我們希望透過沉浸式的教學讓孩子泡在族語裡面。」飯前的族語禱告文，以及「我們開動了」、「椅子收起來」等族語寫成的生活用語在教室空間俯拾即是。

「現在的年輕人很習慣臺灣的食物，都不吃蘭嶼的傳統食物了。」邱主任這樣子結尾。蘭恩耕耘多年，文化議題一直是他們關注與工作的重點，幼教更是基金會自創辦以來堅持至今的任務。教保中心作為島上小孩第一



讓小朋友辨識野菜族語字卡



1



個接觸的教育單位，帶他們重新認識土地上的食物，也正是基金會在文化復振工作的重要育成基地吧！

#### 四坪半的夢想之地

從匆匆來去的觀光客、暫居蘭嶼的非政府組織工作者，最終成為書店「在海一方」老闆並落腳蘭嶼國小旁的貨櫃屋，「在蓋這棟房子的時候，才想說終於要留下來了。」環顧小巧的書店一圈後，外號「娃娃」的羅秀芸緩緩說道。

盧廣仲《一坪半 4.95m<sup>2</sup> Dream》歌詞裡描繪夢想與現實的阻礙：「一坪半的套房，容不下大夢想，像一隻籠裡的鴿子，拍打著翅膀。」換個角度看，這首歌也在說夢想不因為空間限制。在



2

01. 蘭嶼獨立書店「在海一方」的負責人娃娃羅秀芸 02. 書店中的蘭嶼主題系列選書

海一方這間書店四坪半，空間不大，但剛好可以容下娃娃的夢想與生活。

娃娃說起書店建成的過程，聽得我們不禁張大嘴巴，由哀佩服眼前身軀單薄的女子，也更加認定這間書店的「獨立」無須懷疑。從地板與牆面的泥作，到書櫃層架與吧檯，觸目所及娃娃都參與其中，「水泥地板灌漿的時候一起幫忙鋪平，這些書架與吧檯也都是我自己釘的。我從沒想過開書店會經歷這些。」

一個貨櫃、四坪半的空間塞了滿滿的書籍，書店的選書以蘭嶼、海洋、文學與母親等主題分類擺放。作為蘭嶼第一間獨立書店當然少不了人之島相關的書籍。在書店落成後，娃娃開始蒐集以蘭嶼為主題的書籍，現在八成與本地相關的書籍可以在書店找到。對於娃娃來說，這家書店或許不僅是商店，同時能透過書籍成為蘊藏蘭嶼在地智慧的空間。

獨立書店的獨立除了營運，同時也是經營者精神世界的獨立展現，在海一方或許更是獨立的經典。獨立建造、獨立選書、遺世獨立的島嶼。獨立必然辛苦，但危崖有花，這座山坡上的「閱讀之地」或許能夠如同日前復育成功、回到蘭嶼的原生種紫苞舌蘭，成為達悟文化重要的基因庫，並在未來綻放。

# 從碗裡「游」回產地 認識永續海鮮的奧義

常見的文蛤、虱目魚與白蝦可說是臺灣水產品代表，從外食餐飲到家庭餐桌，只要加了這些常見的魚鮮，就會變得營養豐富，滋味十足。

文——陳芬瑜

圖——陳芬瑜、王章逸

臺灣西部沿海養殖漁業發達，相連的漁塭是承載生活與生計之地，也是環境脆弱的區域。面對環境與氣候變遷的嚴峻挑戰，逆境拚搏的養殖者與社區工作者，砥礪自我、翻轉慣習，開展出兼顧生活、生計與環境的生態養殖。

## 不抽取地下水的「鹽」選文蛤

位於雲林縣的臨海村落「成龍村」，村民主要養殖文蛤維生，利用引入海水與牛挑灣溪水混合的半淡鹹水養殖，輔以地下水來調節池中的鹽度。當地的文蛤養殖已發展出與虱目魚、白蝦混養的技術，借重二者不同的環境與食性需求；虱目魚與白蝦是池中的工作者，代謝物能讓水中微細藻生長，提供文蛤食用，也負責維持水體品質與環境平衡。

近年來以國際環境藝術節聞名的成龍溼地，是過去農耕與養殖超抽地下水，造成地層下陷與海水倒灌所形成的

人為溼地；二〇〇九年觀樹教育基金會進駐後，透過環境教育及藝術介入，邀請居民與遊客一起思考環境變遷的課題，也嘗試產業轉型的可能性。

時任觀樹教育基金會主任、投身養殖實驗的王昭湄分享當時的動念：有無可能不抽取地下水，僅依賴漲潮取得的半淡鹹水養殖文蛤，兼顧居民生計與環境照顧？

實驗與監測紀錄證明，結合淨水池、純白蝦池、低密度混養池的循環水系統，並不需抽取地下水；進一步推論漁民強調養殖必須補充淡水的原由——或許是水源中過多的營養鹽或其他污染物讓文蛤無法生存，因此需要較潔淨的地下水（淡水）來改善水質。

然而，從環境保育介入產業轉型並不容易，如何讓更多人轉念並攜手嘗試，是昭湄離開工作十年的基金會後，希望與當地共創的未來。



1



2



3

01. 文蛤從養殖池收成後，在養殖池邊進行清洗及分級。

02. 王昭湄催生龍溼地國際環境藝術節也投入文蛤養殖的實驗計畫，十年陪伴協力成龍村轉型。

03. 成龍村相連的文蛤養殖池。

## 營造魚蝦各司其職的池中生態系

同為水產養殖重地的嘉義布袋鎮，漁民邱經堯甫獲得白金虱王與十大神農獎。投入生態養殖多年，他強調「養魚先養水，養水先養土，養土先養環境」的觀念，以及生物與環境密不可分的关系。之前參加嘉義的產地活動時，我一邊吃著鮮美的水產，一邊看他拿著透明高腳杯盛裝養殖池水，分享引以為傲的養殖環境時，那畫面實在令人印象深刻。

邱經堯主要養殖虱目魚，屬食物鏈中的中低階生物，是相對環保的草食性魚種；接著是能濾食藻類及魚類的排泄物，照顧水質的白蝦。池中更依不同功能混養工作魚，如吃藻的大頭鯪與豆仔魚、吃剩餘飼料的鯽魚、負責清理病殘弱魚的鱸魚等，以維持池中生態的平衡。

有別於一般漁塭邊坡裸露的景象，邱經堯的養殖池邊野草茂盛；他認為維持池邊草相是整體生態系的一環，冬天的海口風寒，野草還具有擋風的效果。透過牆上的掛報與現場走訪，經堯娓娓道來養殖池中的食物鏈關係，淵博的經驗與知識堪稱漁民科學家，讓我們受益許多。

## 你我都是永續海鮮的實踐者

一趟友善養殖者拜訪之旅，我們得以深刻認識永續海鮮的概念，也印

證選擇在地當令、認識生產者與本地漁業的飲食準則，永續餐桌其實並不難的奧義。



1

2

01. 透明高腳杯中盛裝的養殖池水，是邱經堯生態養殖的驕傲。 02. 邱經堯向筆者一行介紹生態養殖的理念與不同食性魚種混養創造出平衡健康的養殖環境。

## 營養師的吃魚小撇步大公開

文——朱曉萱

優質蛋白質提供人體運作所需要的氨基酸，並且維持身體各部位結構和運作，是維持生命的重要營養素。飲食指南六大類的食物分類，其中「豆魚蛋肉類」便是優質蛋白質的來源；食用的優先順序以大豆類首要，接下來是包含魚、蝦、蟹及貝類等水生動物的「魚」，最後才是蛋和肉類。

臺灣的捕撈及養殖漁業技術世界聞名，市場上亦能見到、買到、吃到多樣的海鮮種類，但如何選擇才能吃得健康又環保呢？從永續發展的角度來看，食物的選擇除了考慮自身的健康外，多元攝取環境成本較低的魚類能同時兼顧社會經濟發展及環境的永續性。

二〇二一年臺灣海洋保育與漁業永續基金會推出新版《臺灣永續海鮮指南》，整理出建議、斟酌及避免食用三種類別的水產品，並且提出「吃好魚宣言三優先」：

- **國產魚優先**——節能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始。
- **有標章優先**——優先採購有標章認證或管理良好的沿近海野撈及養殖海鮮。
- **中低階優先**——無論野撈或養殖，都優先挑選生態中低階物種。

把握以上的原則，喜愛吃水產品又想保育海洋生態的你我，就能放心享用。不過仍要多攝取不同種類的食物，才能夠避免過度依賴某一食物，而造成特定營養素缺乏，或是生物放大（註1）的問題。

註1：化學物質在生物體組織內的濃度，隨著食物鏈的傳遞而逐漸累積增加的情形。

# 虱目魚分解仔製作地獄實錄

## 虱目魚分解仔 針針血淚 片片汗水

虱目魚可說是臺灣最親民的魚之一，也是「越在地越國際」的經典案例。多刺又精瘦的虱目魚，在世界各地多半不受喜愛，在臺灣卻有獨特的全魚利用文化。想將食魚文化散播出去的念頭，催生了這隻布偶。但這一點也不容易，虱目魚的全魚利用有多迷人，這隻布偶的製作過程就有多痛苦。

文、圖——詹佳和（《來一隻虱目魚》教具組設計師）

對付多刺的虱目魚時，臺灣人發展出來的切工令人嘆為觀止；努力取下方便食用的部位後，也不忘了充分利用外皮和內臟，甚至背鰭都可入菜。虱目魚的生物特性與臺灣飲食文化及產業慣例，交織出了這幅奇特的風景。

### 史上最複雜的虱目魚布偶終於誕生

為忠實呈現虱目魚的分切方式，

整條魚共有十六個零件，由三十八塊布裁片縫合，配備五十六塊大小、顏色、形狀與方向都不同的魔鬼氈，位置誤差不得超過一公分。如此複雜的製程，震撼代工的鄉間小鎮。在數次的打樣修正過程，設計者、工廠老闆與作業員，各方人馬經歷數不清的來回溝通。走過彷彿永遠不會結束的複製地獄，總算端出這隻「虱目魚分解仔布偶」。

### 《來一隻虱目魚》使用說明

當你打開整份《來一隻虱目魚》套組，映入眼簾的是虱目魚分解仔本尊，請不要震懾於它的複雜，安心的拆開再組裝，你會記得臺灣人精巧的魚獲處理。再打開《迷你虱目魚材料包》，跟著步驟縫合完畢，你會記得虱目魚的顏色身形。最後試著拼起《小吃店解剖學拼圖》，你可以從生物的角度與飲食的

角度，深入了解每個部位。最後闔上盒蓋，套上包裝的腰帶再次溫習。

謹以此地獄級複雜製程，奉上此教具組，向創意爆棚的虱目魚全魚利用致上最高敬意。



設計師

請愛護它但別怕拆開



打樣師

長眼睛以來沒看過這麼複雜的東西

### 打樣·上色



車縫手

這款幼工車起來有夠慢

\*台語「精細的工作」之意

量

產

程

序

溝

通





檢修人員

我恨線頭和魔鬼氈

組裝

觀察、設計、打版

檢修



品管人員

請原諒難解的小瑕疵

分配

車

縫

裁布、印刷



# 冠軍飯糰盡現慈母之心

## 全家便利商店感恩上市

在二〇二〇第三屆臺灣學校午餐大賽「我和學校午餐有過節」中，獲得全家便利商店商品化大獎的大仁國小母親節特餐，研發成為「大口雞肉親子丼飯糰」於母親節前夕上市。不只能在便利商店吃到學校午餐中的料理，更能藉由聯名商品感受母親節的故事與氛圍。

文——王婉育  
圖——大享食育協會

商品上市後隔天，我們驅車前往新竹，來到全家便利商店的工廠與催生大口飯糰的鮮食部採購經理朱曉媛、食品公司開發部經理嚴佳靖、隋昱康，來為消費者揭開從親子丼化身大口飯糰上架的歷程。

「搞錯了吧？親子丼不是丼飯嗎？」負責大口飯糰的鮮食部採購經理曉媛重現半年前，獲知接下臺灣學校午餐大賽作品商品化任務時的驚訝反應，認為菜色完整的學校營養午餐商品化，應該會由負責主食的同仁著手進行。工作為開發產品、調整配方的的昱康和佳靖也頻頻點頭，想起了當時的情景。

曉媛經理表示，原本很希望能將全部的料理放入飯糰中，但要同時兼顧口感、食材豐富、冷藏後覆熱等條

件，加上考量其他菜色中，地瓜葉、金針花等原料風險管控較高，螞蟻上樹中的冬粉較難克服口感偏軟等問題，因此選擇了親子丼作為研發的雛型。

### 上架前的種種難關

開發的任務自二〇二〇年十二月中旬開始啟動，到二〇二一年二月開發完成，看似不長的時間裡，商品的樣本在鮮食部與開發部之間來回了無數次，且突破重重難關，才終於在母親節正式上市。開發的起點始於王思萍營養師與葉峻豪廚師在工廠重現比賽的菜單後，由研發團隊後續接手挑戰。

首先，飯糰的米飯必須成形，除了能夠包住配料之外，消費者打開包裝拿著吃才不會掉落，所以必須調配

蓬萊米、小米以及水的比例，米飯才能恰如其分扮演飯糰中的配角。

親子丼的亮點滑蛋，是研發團隊遇到最大的困難。理想的狀態是做出滑順的口感，但為了食品衛生安全而不能使用半生熟的蛋，又不能讓蛋液因重新加熱被米飯吸汁而消失，因此開發出兩道工法，讓蛋液熟透成形，再加上特製的醬汁與蛋適當攪拌，才能完美呈現出滑蛋的口感。昱康和佳靖提到，如果不算工廠自行淘汰，送到鮮食部的樣本至少五次，中間一度卡關，還請營養師、廚師再到工廠，經過與小葉廚師的討論，再度將產品也如同架上的商品通過冷卻、復熱的考驗，才順利度過難關。

最後，飯糰中的主角——大塊好吃的雞丁也是團隊苦思的成果。若觀察便



利商店的飯糰可發現，此系列商品大多選擇肉片或肉排，是因為手拿著吃比較不會掉出來，起初親子丼也想將肉塊更換成肉排，但思萍營養師堅持使用與原本作品相同的雞丁，團隊則用比較稠的醬汁烹煮雞丁和其他配料，再以米飯包覆，如此一來雞肉和配料能用醬汁抓住米飯，也能抓住消費者的心。

### 迎合口味還是忠於原味？

這項產品較一般大口飯糰來得清爽，也是研發團隊在營養午餐菜單與飯糰商品鹽份間取得平衡的努力：「便利商店能夠生產出相對健康、符合飲食需求的商品」昱康如此說道。現代人越來越注重健康，在購買商品時便會特別檢視成份、營養標示等，全家開發的商品也都朝向少添加、減鈉等目標，





1



2



3



4

01. 王思萍營養師(右一)在開賣大口飯糰當天與團膳公司同仁合照。(王思萍提供)  
02. 大仁國小隊伍在臺灣學校午餐大賽中呈現的雞肉親子丼作品。 03. 大口雞肉親子丼飯糰 04. 負責研發的食品公司專員嚴佳靖(右)、隋昱康(左),和全家鮮食部採購經理朱曉媛。

而此款商品就以鈉含量較低的沙漠湖鹽替代，不會攝取過多的鈉，為消費者的健康需求多做一份考量。

問及想對消費者說什麼話？曉媛說：「想要透過大口雞肉親子丼飯糰傳達母親節的意義，讓消費者知道知道母親，或是幫忙煮飯、照顧自己的人是很辛苦的。」經過層層考驗，才能將小朋友桌上這道富含母親節故事的營養午餐，商品化成人手一個的大口飯糰，是大仁國小、全家便利商店與食品公司多方聯手合作創新的成就。

# 從罐頭到鮮食

## 鳳梨的前世今生

國產鳳梨在二〇二一年二月中國突發式宣布暫停進口後，獲得廣大的關注，全民開啟鳳梨「大團購」時代，短短四天便突破四萬一千公噸的內銷，外銷也不斷嘗試，出口至澳洲、加拿大、新加坡等國。鳳梨之所以佔盡版面，不僅是因為兩岸的政治議題，更在於鳳梨位居外銷產值之冠，是臺灣近年重要的農產。

原產於南美洲的鳳梨何以落腳臺灣？這必須從鳳梨罐頭說起。臺灣最早引進鳳梨年份的說法多為一六九四年，

當時僅零星種植做為鮮食之用。日治時期製作罐頭的技術逐漸成熟，不易保存的熱帶水果鳳梨成為以罐頭儲放的首選。一九〇二年岡村庄太郎於鳳山蓋了第一間鳳梨工廠，隨後開啟在鳳山、九曲堂及彰化、員林等地一甲子的鳳梨罐頭產業。日本對於罐頭產業的投入，讓鳳梨成為當時重要的經濟作物。

### 從鳳梨罐頭開始的工業化

鳳梨產業並未因為二戰結束、日軍撤離而消失，國民政府接手臺灣後以「出口導向」政策重整經濟，鳳梨罐頭成為重要的外匯來源，出口在一九七一年達到最高峰四百一十多萬箱，種植面積約一萬六千公頃。好景不常，在東南亞鳳梨產業崛起以及臺灣由農轉工環境轉變下，面臨崩盤的危機，短短十年間種植面積僅剩六千七百公頃。

加工出口生意衰敗後，整體產業轉為今日大家熟知的鮮食鳳梨，這是人稱「臺灣鳳梨之父」張清勤畢生心力鑽研的成果，現在市占率最高的「金

鑽鳳梨」便是出自於他的手，隨著轉型的成功，種植面積也逐漸回升。

無論是酸甜的滋味，或者諧音「旺來」的好運屬性，原產地另一端鳳梨早已成為臺灣人餐桌上必備的果品之一。除此之外，近年出口表現同樣不凡，多年佔據臺灣果品出口首位。二〇二一年的中國宣布暫停進口鳳梨事件，讓耀眼出口成績背後的隱憂浮現：過度依賴中國市場，出口量九成皆銷往中國。

儘管出口的鳳梨僅佔全年生產量的一成，但對生產者而言影響仍大。除了專營出口的果農直接受到影響，無法外銷的鳳梨亦會造成國內市場的失衡。抵制鳳梨的事件雖是政治議題，但其根本更是農產的產銷與出口議題。年初鳳梨議題在臺發酵，民間企業認購、政府尋找其他外銷管道與加工辦法，重整紊亂的鳳梨產銷。

鳳梨在臺落地生根數百年，除了拚出口，鳳梨如何能夠穩定產銷呢？或許在你的餐桌上解決它，會是很好的辦法！



高樹是鳳梨的產地之一，常可以看見攤販擺售黃透的鳳梨與醬香四溢的蔴鳳梨。

文、圖——王章逸

## 鳳梨秘密箱



大林分院更在院區種植鳳梨。如此逆風挺鳳梨的醫療院所，可說是業界先鋒啊！

醫界與社福界有個眾所周知的禁忌：吃了鳳梨、鳳梨酥，病人案主人數就會旺到讓人忙碌不已。但這是真的嗎？二〇一二年慈濟醫院大林分院的醫師在《臺灣醫界》的一篇論文，說明有位醫生「以身試鳳梨」四年，試驗是否會因此有更多病人。結果顯示，鳳梨與病人多寡並無直接關係，

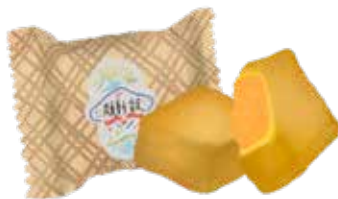
醫生、社工吃鳳梨會旺到忙不過來？

「土」鳳梨一點都不土  
土鳳梨之名看似為原生種，其實是在日治時期引進的「開英種」鳳梨俗稱。相較於金鑽等鮮食鳳梨的香甜，開英種鳳梨酸味強適合用作加工，全世界的鳳梨罐頭大多是此品種，除此之外酸度夠、纖維粗的特性也十分適合製作鳳梨酥，所幸鳳梨酥的火熱，讓土鳳梨這個品種繼續在臺灣種植。



鳳梨酥創始店？顏新發餅舖

自鳳梨罐頭後，最火熱的鳳梨加工品非鳳梨酥莫屬，但這個臺灣名產起源何處？公認的創始店是位於臺中的顏新發餅舖，起源於一八九一年，第二代顏樹木不僅做餅也從政，競選時原本想用鳳梨餡大餅招待工作人員，因為大餅不易分食，加上擁有西式甜點的經驗，將豬油換成奶油，至今仍暢銷的鳳梨酥於是誕生。



義大利人痛恨的夏威夷披薩怎麼來？

夏威夷披薩並非夏威夷人的創意，鳳梨、火腿與起司的組合最早來自於一九五〇年代德國的 Clemens Wilmenrod 主持的煮食節目，他將這些材料放在吐司上作成了「夏威夷吐司」。至於夏威夷披薩則是一九六〇年代一名移民至加拿大希臘人 Sam Panopoulos 的創意。最後為什麼



這些食譜都冠名夏威夷呢？這正巧說明夏威夷鳳梨罐頭當時制霸罐頭產業的輝煌歷史吧！



1



2



3



4

01. 大規模種植的鳳梨非常壯觀，圖為位於小港的鳳梨山。 02. 鳳梨在結實後需要套袋，避免陽光灼傷果實。 03. 位於臺北大稻埕的葉金塗宅邸，可以看見鳳梨的紋飾。 04. 泰芳商會鳳梨工廠廠址，在二〇一七年完成修復後現為展示在地文史的與鳳梨歷史的「臺灣鳳梨工廠」。

# 令人迷惑的南洋風味

## 30秒東南亞小圖解

在東南亞料理中扮演關鍵角色的好滋味，其實是日常可見的食材，但我們卻不甚清楚它們的製作過程及反映出的文化意涵。

### 鮮味的靈魂角色

東南亞料理中最常見，也最讓人印象深刻的就是魚露。以鯷科的小魚覆蓋上厚厚的鹽巴，層層堆疊之後放入大型木桶中，再將重物壓在上頭醃漬。經過白天曝曬、晚上密封，食材在桶中經過數月至半年的時間發酵後，便可從桶底接上管子取出琥珀色的汁液裝瓶。魚露的氣味強烈，鹹鮮兼具，因曝曬時間、溫度和水產品種類的差異，成品會呈現不同風味。

在越南，經常以魚露做成湯頭基底配河粉，或是生春捲的沾醬配料，加入檸檬汁、辣椒、香菜，不管是河粉湯頭還是沾醬，調味和比例都是越南家戶的秘密。泰國人在烹調打拋豬時，也會加入魚露提味，讓原本單純的打拋葉醬油炒肉的味道更具層次，當然泰國的其他知名菜色，如檸檬魚、酸辣蝦湯或咖哩皆少不了魚露。魚露經過烹調後，酸、辣、鹹等味道巧妙的融合在各式餐點中，著實令人感受到它的魅力。



魚露 Nước mắm



椰糖 & 椰漿  
Santan Gula Kelapa

大人小孩都喜歡吃咖哩，卻不一定知道醬汁中加了薑黃；小時候喜歡的美祿，其實有很多種吃法；東南亞料理經常嚐到的鮮味，多以魚露調味；來上一碗冰涼的摩摩喳喳，原來裡頭有椰奶！

文——王婉育  
圖——楊西披

### 東南亞料理的奶與蜜

椰糖是將椰子花汁液取出，熬煮煉製而成的糖，外觀介於金黃至棕色間，甜度比砂糖低。不過如砂糖一般，椰糖為東南亞國家料理增添甜味，例如泰國酸辣蝦湯裡放一點椰糖，讓味道不僅只有嗆口的酸辣，反而更豐富平衡。在臺灣，通路出現的是粉狀或塊狀的椰糖，而東南亞超市、雜貨店中，經常以圓柱狀，五六塊為一條的包裝販售，買回家料理前再分切即可。

將椰子中的成熟椰肉挖出，與水攪拌後過濾，就能萃取出乳白的椰奶，口感和味道類似牛奶。由於椰奶能夠中和辣度或香料過於刺激的味道，時常放入東南亞風味的咖哩裡頭，還能增加濃稠的口感。不僅鹹食，馬來西亞知名甜品「斑蘭糕」、「摩摩喳喳 (Bubur Cha-Cha)」也不能沒有椰奶的存在。由於椰子為熱帶常見植物，因此人們就地取材使用椰子作為各式調料，成就東南亞料理的奶與蜜。

## 印尼的生日蛋糕

薑黃是每個人都吃過、但很少見到本尊的一味香料。取薑黃的根莖磨細，便成帶點辛香味與深黃色的粉末，是咖哩、烤物等料理中不可或缺的天然著色劑與佐料。

在印尼，生日或重大節日會出現一道 Nasi Tumpeng，常見的作法是以香料拌炒，並用椰漿、薑黃與香茅和白米蒸煮成而成的薑黃飯，放入竹葉編織尖聳的錐形容器，壓實後倒扣在盤子上，搭配各式配料，例如炸蛋、炸小魚乾、肉串等，是口味重且豐盛的一道印尼菜。

對印尼人而言，把薑黃飯以模型堆成圓錐，如山一般的形狀，表示對於大自然、神明的敬意，黃色又代表吉祥，因此慶祝生日或重要的紀念日，Nasi Tumpeng 就是印尼的「生日蛋糕」，象徵對壽星的祝福。在家中慶生吃薑黃飯時，必須將最頂端的地方分給長輩吃，晚輩則取中底層，這樣的分食規則也代表著長幼有序的精神。



薑黃飯  
Nasi Tumpeng



巧克力 Tsokolate

## 讓人為之瘋狂的巧克力

對菲律賓人而言，巧克力不只是飲品、甜點，將純巧克力塊融化後，與糯米一起熬煮，搭著牛奶或椰奶，成為菲律賓特有的早餐——Champorado（巧克力粥），常常是配上條煎得酥脆的鹹魚，嘗一口甜甜稠稠、嚼一口鹹鮮的魚乾，就是菲律賓人的家鄉味，也是一天活力的開始。

同樣熱愛可可滋味的馬來西亞，特別鍾情於「美祿」。這道來自澳洲的發明，其實是二次世界大戰後為解決學童營養不良的問題，在巧克力飲品中加入礦物質和維生素補充營養，後來變成了跨國食品飲料公司雀巢的知名品牌，引進至馬來西亞也大受歡迎。

特別的是美祿車（Milo Van）會到學校提供美祿，下課時來上一杯冰涼的可可，成為兒時的共同回憶之一。隨著馬來西亞當地在一九五〇年開始種植可可，原本僅提供小朋友的營養飲料，搖身一變成為擁有加糖、加奶，或是撒上可可粉等各種不同吃法的國民飲品。

# 虱目魚的漂流教室

## 分解仔教具組與師生的相遇

### 補身國寶——來一隻虱目魚分解仔

文、圖——廖巾儀（臺中市五權國中營養師）

虱目魚又稱臺灣國寶魚，這款絕妙好味道，在臺灣的我們不能不嚐嚐。

虱目魚補湯和紅燒虱目魚都是校園中受歡迎的魚類菜色，我們五權國中在二〇二一年四月中旬也使用虱目魚柳及藥膳（當歸及枸杞）做了補湯，補補孩子因考試燒腦的腦細胞。搭配學校午餐，我在課堂上利用農委會食農教育資訊平台的虱目魚簡介，加上大享食育協會提供的「來一隻虱目魚」教具組，藉由可以分解的虱目魚布偶，讓學生們認識午餐補湯中「魚柳」的正確位置。

虱目魚拆開後，可食部位其實很單純，側線以下為虱目魚肚，富含DNA和EPA；側線上有魚背肉和魚柳，而魚頭和魚尾皆可食，骨頭可熬湯，甚至連魚鱗都可製成保養品。在臺南，許多在地人喜歡運用魚皮和魚腸料理成當地的好滋味，整隻魚可以完整運用。



學校每班設置營養股長，進行幹部訓練後由營養股長回班上宣導。

這隻虱目魚教具把這些部位清楚呈現，讓孩子可以一目了然，透過親手拆解，再配合盒子上的指示，兩側對稱的組裝，更能秒懂虱目魚可食構造。最重要的是，我們市場看到虱目魚時，也能清楚知道我們要買的部位，認識這隻台灣重要的國寶魚囉！



虱目魚補湯



學生們與虱目魚分解仔的合照。

很高興收到大享食育協會用心製作的虱目魚分解仔布偶，學生們期中考完緊接著母親節才藝表演練習，度過了溫馨的母親節活動後，來玩玩這隻布偶。

### 拼裝魚布偶的驚奇之旅

文、圖——何亞倫（臺中市鎮平國小營養師）

拿著盒子解說虱目魚的由來，以及請學生仔細觀看分解虱目魚的影片，同時與同學預告著影片結束後就是實際操作。學生們越看越好奇：盒子裡的是真魚還是假魚？每個人都很訝異的問：「我們等一下真的要宰殺活生生的虱目魚嗎？」

等到我宣布要開始分解並從盒子取出虱目魚分解仔時，台下一片笑聲，心想：太棒了！最喜歡這種反應！學生們一人拆解一個部位，拆解完畢後再分工拼裝回去，拼裝成怪魚時，還不時聽到：「這是什麼魚？」此起彼落的疑問與笑聲，營養師只好一直給予提示讓同學們順利過關，教材設計真是太有趣了，學生們都玩得很愉快！

## 與高中教師一起開箱虱目魚教具組

文、圖——陳映伶（台灣山海天使環境保育協會秘書長）

因緣際會得知，大享食育協會與設計師合作，「養」出一尾虱目魚。

收到虱目魚教具組時不禁嘆為觀止。這是可以告訴孩子們魚有什麼的器官與結構的教具，這尾手工縫製的虱目魚玩偶，把魚的腹內解構成多塊零件，還可以組合回去，認識魚身的各個部位，而且不用怕聞到魚腥味。

教具首次亮相就在基隆女中，與校內的老師們分享。看到教具的第一印象就是：「哇！這太厚了！」於是圍著教具七嘴八舌討論著，從生物的角度，這個教具可以知道體內具有哪些部位的生物是屬於魚類；從美學角度來看，可以討論魚的造型，以及如何擴大創意至其他生物；從趣味性來看，同時也是吸引孩童的玩具。

不過，老師們也說教學時需要好幾尾讓學生共同研習，如果有不同的魚種或生物，就可以比較。或者，帶一尾真正的虱目魚，讓高中學生在課堂上練習解剖，深入了解一尾真正的虱目魚體內結構。虱目魚教具可以衍伸出虱目魚的產地來源、養殖方式、營養成分、飲食文化與經濟價值，透過不同科目老師的帶領，可以發想多樣的課程模組，很容易發揮運用。

當然，不會因為拆解過這尾虱目魚，就代表會殺魚了；也不會因為摸過這尾虱目魚，就代表不需要去學習真正的魚。教具有其極限，與真實相輔相成，才會有趣。



老師首次開箱虱目魚教具組

## 東南亞的線上教室

### 練習單字 設計食譜 大展烹飪身手

文、圖——姜筱屏（花蓮縣玉里國中教師）

任教的學生中有不少新住民的子女，他們對於父母的家鄉東南亞文化頗有興趣，因此想讓孩子們了解自己的國家、品嚐家鄉的美食。該班父母大多來自印尼，故選擇東南亞的滋味小劇場——印尼篇（充滿祝福的薑黃飯）。

教學規劃為兩堂課，先請孩子們跟著廣播練習印尼語單字，再透過填寫學習單加深印象。重要的是，廣播劇中的薑黃飯，黃色在印尼代表吉祥，薑黃飯便象徵祝福，印尼人生日時會吃特有的「薑黃飯蛋糕」。藉由影片及圖片，讓學生對於薑黃、薑黃飯及印尼文化有更進一步的認知。

接著請孩子們實際烹飪印尼料理。結合家政課程內容中營養均衡，以及健體課中的「六大類食物」等相關主題，讓孩子們將「印尼炒泡麵」變化成營養均衡的餐食，加入蔬菜、肉類以及蛋，同時減少醬料包及油脂，讓他們嘗試健康又充滿異國風情的料理。

教學過程中，學生們嚷嚷著：「這個我知道，香氣很獨特！」、「這道菜我吃過，媽媽常常煮」，烹飪時各個小廚師架式十足，端出香氣四溢的炒泡麵。很開心大家都玩得很愉快，認識了父母成長的地方、飲食與文化。



先將泡麵煮過之後再放到鍋中與其他配料一起拌炒。



廣播劇中提到的印尼沙拉，沾醬以花生醬為基底。（陳亞鈺提供）

2021  
第四屆

臺灣學校午餐大賽

# 吃一口永續



收件  
6.14 ▸ 8.9

..... 決賽 .....

10.16 ▸ 10.17

地點 長庚科技大學  
桃園市龜山區文化一路261號

主辦 大享食育協會  
Douceur

協力 FamilyMart

福容大飯店  
Fullon Hotels & Resorts

長庚科技大學  
YANG KANG UNIVERSITY OF HEALTH AND TECHNOLOGY

三豐國際  
SAMPAN INTERNATIONAL