



# 聖心女中

1090810-1090814

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
8/10	一	午	地瓜飯	傳統滷肉	★ 麥克雞塊*2	百花鮮蔬		時蔬	水果	4	2.7	1.1	0	2.8	1	696
		晚	白米飯	咖哩魚丁	紅仁炒蛋	塔香粉絲	時蔬	玉米蘿蔔湯	水果	5.2	2.7	1.4	0	2.5	1	774
8/11	二	早	★ 筍香包		★ 奶皇包		麥茶			3	0.9	0.2	0	0.3	0	296
		午	白米飯	泰式酸甜雞	蔥爆豆干肉絲	鮮菇黃瓜	時蔬		水果	4.2	3.5	1.6	0	2.6	1	774
		晚	★ 日式燒肉烏龍麵	滷腿排	▲ 木須扁蒲	時蔬	紅豆麥片湯	水果	4.1	2.6	1.7	0	2.6	1	702	
8/12	三	早	蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		★ 草莓小餐包			2.4	2	0	0	0.5	0	341
		午	沙茶肉絲炒飯	里肌豬排	玉米歐姆蛋	時蔬		水果	4.3	2.7	1	0	2.8	1	715	
		晚	白米飯	三杯雞	莎莎肉醬	白菜滷	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.5	2.5	0	2.7	1	712
8/13	四	早	★ 麵線羹		★ 紅豆包			2.2	0.5	0.2	0	0.3	0	210		
		午	玉米飯	蔥油雞	打拋肉燥	海帶三絲	時蔬		水果	4	3	1.6	0	2.6	1	722
		晚	蕎麥飯	蒜泥白肉	瓜仔肉燥油腐	豆捲花椰	時蔬	羅宋湯	水果	4.3	3.1	1.8	0	2.5	1	751
8/14	五	早	★ 蜂蜜鬆餅		水煮蛋/珍珠丸		鮮奶			2.5	1.3	0	0.8	0.4	0	411
		午	白米飯	京醬肉柳	蒸蛋	金瓜煨白菜	時蔬		水果	4.2	2.8	1.8	0	2.5	1	722

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識

### 台東物產：鬼頭刀



俗話說「螳螂捕蟬，黃雀在後」，這種被捕食與捕食之間的關係，到了台東海線可以替換為：「飛魚起飛，鬼頭刀在後」。緊追在飛魚後頭，長相酷似海中黑道的魚種，爆發力強游動快速，因為頭上像是長了一把利刃而被稱作鬼頭刀，也因為喜歡追捕飛魚，而有飛烏虎的稱號。身上帶著亮藍、青綠及鮮黃色彩的鬼頭刀，每年4-6月及9-12月是盛產期，到了產季時，在新港漁港可是滿滿都是他們的身影。

#### ● 深情款款的鬼頭刀

外型兇狠的鬼頭刀，其實有著一顆柔軟的心。在追捕獵物時，如果雄魚先捕食到，會先讓雌魚進食。而在釣到雌魚時，雄魚會在一旁陪伴雌魚，也因此被捕捉上岸的鬼頭刀通常都是一公一母。雌魚的頭比較圓一點，體型也較雄魚小一些，而雄魚的頭方方的，像是一把斧頭，體型平均在140公分以內。

#### ● 出走國際市場的鬼頭刀

台灣鬼頭刀的捕撈量佔了全世界的10%，而台東成功新港漁港捕獲的產量又佔了其中的1/3，新港漁會的洪主任表示，去年新港漁港的收穫量達到1770公噸，最高的時候甚至可以達到3100公噸。然而，許多人卻對於鬼頭刀感到陌生，因為目前台灣的鬼頭刀多會外銷到歐美國家，做成魚排。捕撈上岸的鬼頭刀有分為三種，5公斤以上的稱為「大刀」，主要是外銷出去；3-5公斤的「中刀」，常為餐廳使用；3公斤以下的「小刀」，則多放回海裡。

#### ● 低熱量高蛋白

雖然肉質偏硬，鬼頭刀內含豐富的營養，100克的魚肉裡就有23克的蛋白質，熱量僅有一般肉類的1/5，可以說是低熱量高蛋白。且鬼頭刀裡豐富的B12和葉酸，十分適合老人家及孕婦食用。另外，鬼頭刀平均壽命僅有4年，生長速度快速，因此體內重金屬含量也相對少。

#### ● 鬼頭刀怎麼吃

保鮮對於鬼頭刀來說是十分重要的，鬼頭刀一被捕獲後，要馬上放入冰水中，確保新鮮度。且因鬼頭刀的魚肉中具有豐富的組胺酸，若是保存的環境不佳，容易滋生細菌，組胺酸會轉變為造成我們不適的組織胺。說到如何料理鬼頭刀，煎、蒸、烤、煮湯都可以，調查員也在成功的王記鬼頭刀及旗遇海味，吃到多汁爽嘴的炸鬼頭刀魚柳，一下就全部吃光光；卡滋爾的鬼頭刀滷肉飯，鹹香適宜，好吃的味道令人難忘，也有鬼頭刀蚵仔煎、鬼頭刀魚羹飯等等，是成功鎮的名產。新港漁會也推出一系列鬼頭刀產品，冷凍鬼頭刀魚片、鬼頭刀魚脯、鬼頭刀魚米花、鬼頭刀XO醬，讓更多人有機會接觸到鬼頭刀的滋味。



資料來源：台東食育提案所