

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	聰明吃魚新選擇	設計者名稱	教師一：李政蒲	
			教師二：謝燕惠	
			教師三：	
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input checked="" type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 中學(含高中職) <input type="checkbox"/> 一般民眾 <input type="checkbox"/> 其他_____	教學領域 (科目或名稱)	健康與體育、綜合活動、資訊	
教學資源	如附件一教學資源	教學時數	5節	
教學理念	<p>花蓮縣有著全台灣最長的海岸線，在漁業資源上非常豐富，不論是近海漁業捕撈、定置漁場、、、等，漁業從業人員從大海獲取許多珍貴的魚類資源，但是生活在陸地的我們，是否能珍視、善用這個大海的饋贈呢？因此我們設計了一連串的課程，希望讓孩子體悟到魚類資源的可貴，甚至能培養出環境永續的概念，經由(1)記錄家中一週食用的食物，分析自家庭食用水產品的飲食習慣；(2)認識紅色、白肉認識海鮮類是優質蛋白質來源；(3)認識海鮮紅綠燈聰明吃魚“心”選擇；(4)智慧食魚系統～A I 食魚新選擇，透過Microbit 與智慧鏡頭自動辨識魚種；期待建立孩子對於海鮮選購的原則與概念，思考如何為永續海洋資源貢獻一己之力。四個主題四個學習活動，學生認知水產品的珍貴、理解海洋生物的困境，在運用海洋水產資源與海鮮永續上能多想一想、多盡一份心力，並能在生活中實踐愛護海洋的作為。</p>			
教學對象分析	五六年級學生			
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵		本教案學習目標	1.能比較並尊重不同家庭飲食型態及影響因素，以改善飲食的搭配、攝取量。 2.能認識紅綠食物建立健康飲食習慣 3.海 E13 認識生活中常見的水產品。 4.能初步認識人工智慧
	海 A2 能思考與分析海洋的特性與影響，並採取行動有效合宜處理海洋生態與環境之問題。 海 B3 能欣賞、創作有關海洋的藝術與文化，體會海洋藝術文化之美，豐富美感體驗，分享美善事物。海 C1 能從海洋精神之宏觀、冒險、不畏艱難中，實踐道德的素養，主動關注海洋公共議題，參與海洋的社會活動，關懷自然生態與永續發展。			
	領域學習重點			
學習表現： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 2b-II-2 願意改善個人的健康與飲食習慣。 學習內容： 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 E a-II-3 飲食選擇的影響因素。				

對應教學目標	教學活動流程 (數量可自行調整)	時間	教學資源	教學評量
1能比較並尊重不同家庭飲食型態及影響因素，以改善飲食的搭配、攝取	<p>活動一名稱：飲食習慣大不同</p> <p>【活動1：飲食習慣大不同】</p> <p>引起動機</p> <p>教師展示台灣家庭常見攝取蛋白質（豆魚蛋肉類）的資料，引導學童發表自己家庭的飲食型態。</p> <p>發展活動</p> <p>1.家中常吃的食物及飲食習慣分組討論與分享。</p> <p>(1)請同學互相分享家中餐桌上常出現的蛋白質菜餚（豆魚蛋肉類）「我們家吃的肉 My Meat」，認識不同家庭的飲食型態，隨機請同學發表。（若班級有素食家庭則補充介紹植物性蛋白質）</p> <p>(2)請同學分組上台投票，用小圓點來表示自己家中的蛋白質（豆魚蛋肉類）飲食習慣。</p> <p>①攝取蛋白質的飲食習慣 eating habits：每天、常常、有時、很少、從不。</p> <p>②吃什麼肉？What to eat。</p> <p>(3)師生共同歸納統整：</p> <p>根據投票結果來探討不同家庭飲食型態的差異性，以及可能的影響因素。</p> <p>①不同的家庭各有不同的飲食型態，每個人家庭飲食型態，會表露在日常生活的飲食習慣中。</p> <p>②家庭飲食習慣會受到不同的環境因素影響。</p> <p>2.尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p> <p>(1)觀看「尊重多元，欣賞差異(台灣新移民/飲食差異篇)」，認識不同家庭的飲食特色。</p> <p>(2)請同學發表面對不同家庭的飲食習慣或嘗試自己沒有吃過的料理的感受，引導同學應正面的態度來尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p> <p>3.引導學童認識【我的餐盤 My plate】並了解健康飲食的基本原則。家庭飲食型態 VS 健康飲食。</p> <p>我的餐盤：六大類食物每日所需攝取之分量。配合「我的餐盤」口訣歌帶動跳（MV-兒童版）：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>統整活動</p> <p>教師統整：</p> <p>每個家庭各有不同的飲食型態，有的偏好油炸，有的喜歡醃漬或素食，如果長期食用易影響健康，所以日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p>	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	食物分類圖卡	<p>口語回答與分享</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>能認真聽講</p>

<p>2.能認識紅綠食物建立健康飲食習慣</p>	<p>活動二名稱：食物紅綠燈</p> <p>【活動2：食物紅綠燈】</p> <p>引起動機：</p> <p>交通號誌（英語：Traffic Light），俗稱紅綠燈，是以規定之時間上交互更換的光色號誌，通常設置於交岔路口或其他需要交通管制的地點，用以將道路通行權指定給車輛駕駛人與行人，管制其通行、停止及轉向的交通管制設施。交通號誌是以電力為能源運轉之交通管制設施，以紅、黃、綠三色燈號或輔以聲音訊號，指示車輛及行人停止、注意與行進。</p> <p>觀看紅綠燈影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MdJYIpEXr-E</p> <p>教師介紹交通號誌紅燈、綠燈、黃燈各自代表的意義。</p> <p>綠燈代表允許通行，紅燈代表停止，黃燈代表提醒注意及警戒。</p> <p>發展活動：</p> <p>1.藉由學生對於交通號誌紅綠燈的概念，教師介紹飲食也有紅綠燈。</p> <p>飲食紅綠燈所代表的意涵</p> <p>☆ 綠燈:代表新鮮、自然、不加油糖的食物，建議日常生活中多多食用。</p> <p>☆ 黃燈: 代表精緻、加工、加少量油糖的食物，建議日常生活中少食用。</p> <p>☆ 紅燈: 代表精緻、加工、高油、高糖的食物，建議日常生活中避免食用。</p> <p>2.什麼是食物紅綠燈？ 主要是以衛生福利部國民健康署的每日飲食指南為基礎，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物分類體系中，期待能逐步建立學生選擇較健康飲食的觀念。</p> <p>3.食物紅綠燈遊戲～紅綠燈</p> <p>遊戲規則：</p> <p>一開始教師將食物紅綠燈中的食物製作成字卡（圖卡），依照分類各自成堆，將紅燈、黃燈、綠燈中每種食物各抽出一種，當作口令，紅燈食品不能動，黃燈食品可以前進5，綠燈食品可以前進到鬼下另一個指令。</p> <p>(1)由一人當鬼，站在牆邊，其他人站在遠方。</p> <p>(2)鬼在另一邊面向牆，喊出一句預先定好的句子，最常見的有「123紅綠燈過馬路要小心」+口令。其他人則向鬼所在的牆推進，直至能接觸牆。</p> <p>(3)鬼喊完口令後可以轉頭（例如：調味乳），如果發現有玩家未停下，他便輸了，要當鬼。若果所有玩家都能安全接觸牆壁，則鬼輸了（重新進行新一輪的抽牌）。</p>	<p>4</p> <p>6</p> <p>25</p>	<p>紅綠燈影片</p> <p>食物紅綠燈圖卡</p> <p>遊戲規則海報</p>	<p>口語回答與分享</p> <p>能認真參與討論</p> <p>能認真參與活動</p>
--------------------------	---	-----------------------------	---	--

	<p>統整活動 教師統整： 每個人都有不同的飲食偏好，如果飲食習慣偏向黃燈綠燈，身體會比較健康，如過紅燈食品偏多長期食用易影響健康，所以日常飲食應均衡攝取並增加綠燈食品的數量，才能預防疾病、促進健康。</p>	5		能認真聽講
<p>3.海 E13 認識生活中常見的水產品。</p>	<p>活動三名稱： 【活動3：魚類紅綠燈】 引起動機： 1.觀看台灣真善美”餐桌上的危機-漁業資源快速枯竭台灣將成無魚之島”影片。 https://www.youtube.com/watch?v=iTdhmLqgZ3s 2.教師詢問影片內容以及讓你(學生)印象最深刻的畫面是什麼？</p> <p>發展活動： 2.什麼是魚類紅綠燈？主要是以課程活動中所製作成魚字卡（圖卡），魚種設定應以台灣海鮮指南版本最為參考依據，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到魚類分類體系中，期待能逐步建立學生食魚選擇的概念。 3.魚類紅綠燈遊戲～紅綠燈 遊戲規則： 一開始教師將魚類紅綠燈中的魚製作成字卡（圖卡），依照分類各自成堆，將紅燈、黃燈、綠燈中每種魚類各抽出一種，當作口令，紅燈魚不能動，黃燈魚可以前進5，綠燈魚可以前進到鬼下另一個指令。 (1)由一人當鬼，站在牆邊，其他人站在遠方。 (2)鬼在另一邊面向牆，喊出一句預先定好的句子，最常見的有「123紅綠燈過馬路要小心」+口令。其他人則向鬼所在的牆推進，直至能接觸牆。 (3)鬼喊完口令後可以轉頭（例如：鯊魚），如果發現有玩家未停下，他便輸了，要當鬼。若果所有玩家都能安全接觸牆壁，則鬼輸了（重新進行新一輪的抽牌）</p> <p>統整活動： 教師統整： 全球海洋魚類資源已經越來越枯竭，因此買對魚，吃對魚、才能年年有魚-同學們回到家中可以告訴父母親，大家也能為海洋保育盡一份力！</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>無魚之島影片</p> <p>魚類紅綠燈圖卡</p> <p>遊戲規則海報</p>	<p>口語回答與分享</p> <p>能認真參與活動</p> <p>能認真聽講</p>

<p>4.能初步認識人工智慧</p>	<p>活動四名稱： 【活動4：A I自動辨識魚機器人】 引起動機： 教師介紹什麼是人工智慧與自動辨識</p> <p>發展活動： 1.code.org 網站操作介紹 2.透過 code.org 網站讓學生建立 AI（人工智慧）概念 https://code.org/oceans 2.讓學生分組討論進行網站操作體驗後，自己覺得 AI 是什麼？</p> <p style="text-align: center;">～第一節課結束～</p> 1.Microbit 及 AI 鏡頭介紹 2.進行Microbit 及 AI 鏡頭硬體組裝教學 3.程式撰寫及操作測試 4.利用魚類圖卡進行 AI 智能訓練 5.展示作品 <p>統整活動： 教師統整： 請學生將作品帶回家與父母親分享，並告知下次買魚可以利用 A I 自動辨識魚機器人進行辨識後選購，多吃綠燈魚少吃紅燈魚，大家也能為海洋保育盡一份力！</p> <p style="text-align: center;">～第二節課結束～</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>Code.org 網站</p> <p>Microbit AI 鏡頭</p>	<p>能認真聽講</p> <p>能認真參與實作</p>
--------------------	---	---	--	-----------------------------

附件一

教學資源：

1. code.org 網站

2. 紅綠燈宣導影片 <https://www.youtube.com/watch?v=MdJYIpEXr-E>

3. 臺灣海鮮選擇指南 https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/files/SeafoodguideTaiwan_202104.pdf

4. 台灣真善美”餐桌上的危機-漁業資源快速枯竭 台灣將成無魚之島”影片。

<https://www.youtube.com/watch?v=iTdhmLqgZ3s>

5. 製作食物、海鮮圖卡之相關素材、紙張等。

臺灣海鮮選擇指南如下

 <h3>建議食用.</h3> <p>資源量尚稱豐富，食用牠們對環境的影響較低</p> <table border="0"> <tr> <td>文蛤 (蛤蜊)</td> <td>鎖管、軟絲 (透抽/小卷/中卷)</td> </tr> <tr> <td>台灣蚬</td> <td>飛魚 (飛魚)</td> </tr> <tr> <td>牡蠣 (蚵仔、青蚵)</td> <td>白帶魚 (白魚/帶魚)</td> </tr> <tr> <td>九孔</td> <td>台灣鯖魚 (花飛/花腹鯖、白腹鯖)</td> </tr> <tr> <td>鮑魚</td> <td>紅魷 (杜氏魷)</td> </tr> <tr> <td>鳳螺</td> <td>巴鯉 (煙仔/倒串/鯉/花煙)</td> </tr> <tr> <td>海藻</td> <td>正鯉 (鯉/肥煙/卓鯉/煙仔魚)</td> </tr> <tr> <td>櫻花蝦</td> <td>東方齒鯨 (煙仔虎)</td> </tr> <tr> <td>烏尾冬</td> <td>鬼頭刀 (飛烏虎)</td> </tr> <tr> <td>剝皮魚</td> <td>虱目魚</td> </tr> <tr> <td>四破魚 (藍圓鯨)</td> <td>台灣鯛 (優質化的改良吳郭魚品種)</td> </tr> <tr> <td>臭肚魚 (象魚)</td> <td>養殖烏魚 (烏魚子)</td> </tr> <tr> <td>皮刀 (眼眶魚)</td> <td>養殖淡水魚 (香魚、鯉魚、鱸魚)</td> </tr> <tr> <td>竹筴魚 (巴撒)</td> <td>養殖白蝦</td> </tr> </table>	文蛤 (蛤蜊)	鎖管、軟絲 (透抽/小卷/中卷)	台灣蚬	飛魚 (飛魚)	牡蠣 (蚵仔、青蚵)	白帶魚 (白魚/帶魚)	九孔	台灣鯖魚 (花飛/花腹鯖、白腹鯖)	鮑魚	紅魷 (杜氏魷)	鳳螺	巴鯉 (煙仔/倒串/鯉/花煙)	海藻	正鯉 (鯉/肥煙/卓鯉/煙仔魚)	櫻花蝦	東方齒鯨 (煙仔虎)	烏尾冬	鬼頭刀 (飛烏虎)	剝皮魚	虱目魚	四破魚 (藍圓鯨)	台灣鯛 (優質化的改良吳郭魚品種)	臭肚魚 (象魚)	養殖烏魚 (烏魚子)	皮刀 (眼眶魚)	養殖淡水魚 (香魚、鯉魚、鱸魚)	竹筴魚 (巴撒)	養殖白蝦	<h3>斟酌食用.</h3> <p>牠們的數量較少，攝捕的漁業管理尚未完善，食用牠們當須特別留意其漁法、漁期及產地</p> <table border="0"> <tr> <td>海蝦 (草蝦、沙蝦、斑節蝦等)</td> <td>紅目鱸 (赤目鱸)</td> </tr> <tr> <td>鰻魚 (日本鰻/白鰻)</td> <td>馬頭魚 (馬頭)</td> </tr> <tr> <td>海膽 (馬糞海膽、刺膽)</td> <td>石狗公</td> </tr> <tr> <td>三點仔 (紅星梭子蟹)</td> <td>海鬮</td> </tr> <tr> <td>花蟹 (锈斑蟹)</td> <td>赤鯨</td> </tr> <tr> <td>吻仔魚 (吻鯨)</td> <td>白鯧 (銀鯧/正鯧)</td> </tr> <tr> <td>蝦姑 (螳螂蝦/潮尿蝦)</td> <td>鮪魚 (串仔)</td> </tr> <tr> <td>魷魚</td> <td>鱸魚 (七星鱸/金目鱸)</td> </tr> <tr> <td>烏賊 (花枝/墨魚/目賊)</td> <td>赤筆仔 (笛鯛)</td> </tr> <tr> <td>赤翅仔 (黃鰭鯛)</td> <td>鱈魚 (扁鱈)</td> </tr> <tr> <td>養殖午仔 (多鱗四指馬鮫)</td> <td>大甲鯨 (鐵甲)</td> </tr> <tr> <td>養殖黑鯛 (黑格)</td> <td>石鸞 (假土魷、土魷、墨鯨、竹節鯨)</td> </tr> <tr> <td>養殖黃金鯧 (紅衫)</td> <td>紅鋤齒鯛 (盤仔、飯鯛、血鯛)</td> </tr> <tr> <td>養殖石斑 (龍虎斑/龍膽石斑)</td> <td>進口牡蠣</td> </tr> <tr> <td>沙丁 (青鱗仔)</td> <td>進口鮑魚</td> </tr> <tr> <td>秋刀魚 (散肉)</td> <td>進口扇貝 (干貝)</td> </tr> <tr> <td>黑喉</td> <td>進口紅蟳</td> </tr> <tr> <td>旗魚</td> <td>進口龍蝦</td> </tr> <tr> <td>肉魚 (肉腳魚/刺鰍)</td> <td>進口鯖魚 (北大西洋鯖/挪威鯖魚)</td> </tr> <tr> <td>金線魚 (金線鱸)</td> <td>進口白帶魚</td> </tr> <tr> <td>牛舌 (扁魚)</td> <td>進口鮭魚 (挪威鮭魚)</td> </tr> </table>	海蝦 (草蝦、沙蝦、斑節蝦等)	紅目鱸 (赤目鱸)	鰻魚 (日本鰻/白鰻)	馬頭魚 (馬頭)	海膽 (馬糞海膽、刺膽)	石狗公	三點仔 (紅星梭子蟹)	海鬮	花蟹 (锈斑蟹)	赤鯨	吻仔魚 (吻鯨)	白鯧 (銀鯧/正鯧)	蝦姑 (螳螂蝦/潮尿蝦)	鮪魚 (串仔)	魷魚	鱸魚 (七星鱸/金目鱸)	烏賊 (花枝/墨魚/目賊)	赤筆仔 (笛鯛)	赤翅仔 (黃鰭鯛)	鱈魚 (扁鱈)	養殖午仔 (多鱗四指馬鮫)	大甲鯨 (鐵甲)	養殖黑鯛 (黑格)	石鸞 (假土魷、土魷、墨鯨、竹節鯨)	養殖黃金鯧 (紅衫)	紅鋤齒鯛 (盤仔、飯鯛、血鯛)	養殖石斑 (龍虎斑/龍膽石斑)	進口牡蠣	沙丁 (青鱗仔)	進口鮑魚	秋刀魚 (散肉)	進口扇貝 (干貝)	黑喉	進口紅蟳	旗魚	進口龍蝦	肉魚 (肉腳魚/刺鰍)	進口鯖魚 (北大西洋鯖/挪威鯖魚)	金線魚 (金線鱸)	進口白帶魚	牛舌 (扁魚)	進口鮭魚 (挪威鮭魚)
文蛤 (蛤蜊)	鎖管、軟絲 (透抽/小卷/中卷)																																																																						
台灣蚬	飛魚 (飛魚)																																																																						
牡蠣 (蚵仔、青蚵)	白帶魚 (白魚/帶魚)																																																																						
九孔	台灣鯖魚 (花飛/花腹鯖、白腹鯖)																																																																						
鮑魚	紅魷 (杜氏魷)																																																																						
鳳螺	巴鯉 (煙仔/倒串/鯉/花煙)																																																																						
海藻	正鯉 (鯉/肥煙/卓鯉/煙仔魚)																																																																						
櫻花蝦	東方齒鯨 (煙仔虎)																																																																						
烏尾冬	鬼頭刀 (飛烏虎)																																																																						
剝皮魚	虱目魚																																																																						
四破魚 (藍圓鯨)	台灣鯛 (優質化的改良吳郭魚品種)																																																																						
臭肚魚 (象魚)	養殖烏魚 (烏魚子)																																																																						
皮刀 (眼眶魚)	養殖淡水魚 (香魚、鯉魚、鱸魚)																																																																						
竹筴魚 (巴撒)	養殖白蝦																																																																						
海蝦 (草蝦、沙蝦、斑節蝦等)	紅目鱸 (赤目鱸)																																																																						
鰻魚 (日本鰻/白鰻)	馬頭魚 (馬頭)																																																																						
海膽 (馬糞海膽、刺膽)	石狗公																																																																						
三點仔 (紅星梭子蟹)	海鬮																																																																						
花蟹 (锈斑蟹)	赤鯨																																																																						
吻仔魚 (吻鯨)	白鯧 (銀鯧/正鯧)																																																																						
蝦姑 (螳螂蝦/潮尿蝦)	鮪魚 (串仔)																																																																						
魷魚	鱸魚 (七星鱸/金目鱸)																																																																						
烏賊 (花枝/墨魚/目賊)	赤筆仔 (笛鯛)																																																																						
赤翅仔 (黃鰭鯛)	鱈魚 (扁鱈)																																																																						
養殖午仔 (多鱗四指馬鮫)	大甲鯨 (鐵甲)																																																																						
養殖黑鯛 (黑格)	石鸞 (假土魷、土魷、墨鯨、竹節鯨)																																																																						
養殖黃金鯧 (紅衫)	紅鋤齒鯛 (盤仔、飯鯛、血鯛)																																																																						
養殖石斑 (龍虎斑/龍膽石斑)	進口牡蠣																																																																						
沙丁 (青鱗仔)	進口鮑魚																																																																						
秋刀魚 (散肉)	進口扇貝 (干貝)																																																																						
黑喉	進口紅蟳																																																																						
旗魚	進口龍蝦																																																																						
肉魚 (肉腳魚/刺鰍)	進口鯖魚 (北大西洋鯖/挪威鯖魚)																																																																						
金線魚 (金線鱸)	進口白帶魚																																																																						
牛舌 (扁魚)	進口鮭魚 (挪威鮭魚)																																																																						
 <h3>避免食用.</h3> <p>牠們已遭過度捕撈，族群的數量難以恢復，請儘量避免食用</p> <table border="0"> <tr> <td>鯊魚/魚翅 (鯊條/沙魚)</td> <td>野生烏魚/烏魚子</td> </tr> <tr> <td>黃魚 (黃花魚/大黃魚)</td> <td>紅皮刀 (金眼鯛)</td> </tr> <tr> <td>蝴蝶魚</td> <td>鸚哥魚 (鸚哥/青衣)</td> </tr> <tr> <td>曼波魚 (翻車魚)</td> <td>圓鯧 (美露鯧、智利海鱈、南極鯧)</td> </tr> <tr> <td>康氏馬加鱈 (土魷)</td> <td>蓋刺魚 (神仙)</td> </tr> <tr> <td>黑魷 (黑豐串)</td> <td>刺尾鯛 (粗皮仔/倒吊/剝皮仔)</td> </tr> <tr> <td>海馬</td> <td>胡椒鯛 (打鐵婆/加志)</td> </tr> <tr> <td>磚磳貝 (五爪貝)</td> <td>龍占 (龍尖)</td> </tr> <tr> <td>大法螺</td> <td>鯨鯊 (豆腐鯊/大魷鯊)</td> </tr> <tr> <td>夜光蝶螺 (蝶螺、夜光螺)</td> <td>隆頭鸚哥魚</td> </tr> <tr> <td>椰子蟹 (八卦蟹)</td> <td>龍王鯛 (蘇眉/拿破滿/曲紋唇魚)</td> </tr> <tr> <td>野生石斑</td> <td>前口蝠鱚 (鬼蝠魛/魔鬼魚)</td> </tr> </table> 	鯊魚/魚翅 (鯊條/沙魚)	野生烏魚/烏魚子	黃魚 (黃花魚/大黃魚)	紅皮刀 (金眼鯛)	蝴蝶魚	鸚哥魚 (鸚哥/青衣)	曼波魚 (翻車魚)	圓鯧 (美露鯧、智利海鱈、南極鯧)	康氏馬加鱈 (土魷)	蓋刺魚 (神仙)	黑魷 (黑豐串)	刺尾鯛 (粗皮仔/倒吊/剝皮仔)	海馬	胡椒鯛 (打鐵婆/加志)	磚磳貝 (五爪貝)	龍占 (龍尖)	大法螺	鯨鯊 (豆腐鯊/大魷鯊)	夜光蝶螺 (蝶螺、夜光螺)	隆頭鸚哥魚	椰子蟹 (八卦蟹)	龍王鯛 (蘇眉/拿破滿/曲紋唇魚)	野生石斑	前口蝠鱚 (鬼蝠魛/魔鬼魚)	 <h3>吃好魚宣言</h3> <h4>三優先</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國產魚優先 節能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始 2. 有標章優先 優先採購有標章認證或管理良好的沿海、海野標及養殖海鮮 3. 中低階優先 無論野標或養殖，都優先挑選生態中低階物種 <p>內容編修：臺灣魚類資料庫 臺灣海洋保育與漁業永續基金會</p>																																														
鯊魚/魚翅 (鯊條/沙魚)	野生烏魚/烏魚子																																																																						
黃魚 (黃花魚/大黃魚)	紅皮刀 (金眼鯛)																																																																						
蝴蝶魚	鸚哥魚 (鸚哥/青衣)																																																																						
曼波魚 (翻車魚)	圓鯧 (美露鯧、智利海鱈、南極鯧)																																																																						
康氏馬加鱈 (土魷)	蓋刺魚 (神仙)																																																																						
黑魷 (黑豐串)	刺尾鯛 (粗皮仔/倒吊/剝皮仔)																																																																						
海馬	胡椒鯛 (打鐵婆/加志)																																																																						
磚磳貝 (五爪貝)	龍占 (龍尖)																																																																						
大法螺	鯨鯊 (豆腐鯊/大魷鯊)																																																																						
夜光蝶螺 (蝶螺、夜光螺)	隆頭鸚哥魚																																																																						
椰子蟹 (八卦蟹)	龍王鯛 (蘇眉/拿破滿/曲紋唇魚)																																																																						
野生石斑	前口蝠鱚 (鬼蝠魛/魔鬼魚)																																																																						



食物紅綠燈

這是一張紅黃綠燈表給您作參考, 就像我們過馬路一樣, 綠燈走、紅燈停、黃燈想一想。

- ☆ 綠燈:新鮮、自然、不加油糖的食物。
- ☆ 黃燈:精緻、加工、加少量油糖的食物。
- ☆ 紅燈:精緻、加工、高油、高糖的食物。

綠燈

奶類：脫脂奶、低脂奶
蛋類豆類：蒸蛋、白煮蛋、茶葉蛋、豆腐、豆乾、豆漿、豆皮
魚類：新鮮魚、蝦、海參、蛤、墨魚
肉類：瘦肉、牛、羊肉、去皮、去油雞鴨肉
蔬菜：各種新鮮蔬菜
水果：各種新鮮水果
五穀：米飯、麵、烤地瓜、馬鈴薯、饅頭、土司
油脂：限量植物油
飲料：白開水、無糖綠茶、烏龍茶、健宜可樂
沾料：醋、蔥、薑、蒜胡椒粉、五香粉、芥末、鹽
甜點零食：不如糖之果凍、仙草、愛玉

黃燈

奶類：調味奶、全脂奶、低脂乳酪/優酪乳
蛋類豆類：皮蛋、荷包蛋、炒蛋、鹹蛋、炸豆皮豆輪
魚類：炸魚、魚罐頭、魚鬆
肉類：炸雞、炸豬排、熱狗、火腿肉罐頭、肉鬆
蔬菜：醃漬蔬菜
水果：鮮果汁加糖、水果罐頭
五穀：馬鈴薯泥、碗粿、小餐包
油脂：花生、瓜子、杏仁、開心果、腰果
飲料：低糖飲品、咖啡
沾料：醬油膏
甜點零食：海苔、蘇打餅乾、米果

紅燈

奶類：煉乳、養樂多、冰淇淋、奶昔、布丁
蛋類豆類：臭豆腐、甜豆花
魚類：
肉類：臘肉、香腸、鹹魚、培根、中式火腿、大腸、五花肉
蔬菜：炸蔬菜
水果：蘋果派、蜜餞
五穀：油飯、炒麵、炒飯、蛋糕、洋芋片、水煎包
油脂：沙拉醬、花生醬
飲料：一般汽水、可樂、可可
沾料：沙茶醬、蕃茄醬、果醬、蜂蜜、喼油
甜點零食：巧克力、酥皮點心、小西點、喜餅、甜甜圈、沙琪瑪、布丁、蠶豆酥