

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

113年03月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食 鮮奶	豆漿 蛋黃	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量
1	五	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	洋葱素火腿炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 洋葱 毛豆仁〉	蠔油油腐(煮) 〈油豆腐 青菜 鮮菇〉	應青	銀耳珍珠湯(煮) 〈乾白木耳 粉圓 鳳梨〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
4	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	麻油雞(煮) 〈雞丁 芥血糕 高麗菜 薑〉	珍珠燴鮮瓜(燴)※ 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔 薑絲〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐 青菜〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
5	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	古早味滷肉(滷) 〈肉片 油豆腐 紅蔥頭〉	蛋酥白菜(煮) 〈洗選蛋 木耳 紅蘿蔔 香菜 角螺〉	有機蔬菜	榨菜肉絲湯(煮) 〈榨菜絲 肉絲 冬粉 薑絲〉	培英水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
6	三	西西里茄汁肉醬麵(煮)+炸雞腿*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈麵條 絞肉 三色丁 培根 洋葱 番茄 蒜泥>〈雞腿>〈應青>〈奶皇包〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647.0
7	四	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	壽喜燒肉片(炒)※ 〈肉片 高麗菜 鮮菇 洋葱 柴魚片〉	椒鹽洋芋(炸拌) 〈馬鈴薯 黑胡椒粒 鹽〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 青菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
8	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇 素魚板〉	芹菜炒干片(炒) 〈豆干片 芹菜 紅蘿蔔 蒜角〉	應青	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0
11	一	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	大盤麵(煮) 〈雞丁 洋葱 馬鈴薯 洋葱 彩椒 孜然粉〉	黃金魷魚丸*2(炸)※ 〈魷魚丸〉	應青	酸辣湯(煮)※ 〈豆腐 豌豆苗 紅蘿蔔 木耳 肉絲 柴魚片 青菜〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
12	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	炸豬排*1(炸) 〈豬排〉	花菜炒培根(炒) 〈花菜 培根 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯(煮) 〈白蘿蔔 貢丸 芹菜〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
13	三	麵線糊(煮)※+酸菜肉片(炒)#+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 豌豆苗 高麗菜 木耳 紅蔥頭 柴魚片>〈肉片 花菜 豆干片 辣味 蒜苗 花生糖粉>〈應青>〈刈包〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
14	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	豆瓣魚丁(煮)※ 〈鮮魚丁 凍豆腐 木耳 洋葱 薑絲 蒜角〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 白芝麻 薑絲〉	應青	冬瓜肉片湯(煮) 〈冬瓜 肉片 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
15	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	鮮菇毛豆炒蛋(炒) 〈洗選蛋 鮮菇 洋葱 毛豆仁〉	三杯麵腸(炒) 〈麵腸 鮮菇 薑 九層塔〉	應青	花生牛奶甜湯(煮)＃ 〈花生 麥片 奶粉〉	培英豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
18	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保雞丁(煮)＃ 〈雞丁 豆干丁 花生 花椒粒〉	肉絲炒桂筍(炒) 〈桂竹筍 肉絲 薑絲〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯 洋葱 鮮菇 奶粉 培根〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
19	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	香蔥肉臊(煮) 〈絞肉 碎干丁 紅蔥頭 鮮菇 洋葱 蒜角〉	蔥油鹽水拼盤(拌)※ 〈凍豆腐 小黃瓜 豌豆苗 紅蘿蔔 青菜 肉片 芥血糕 紅蔥頭〉	有機蔬菜	海芽肉絲湯(煮) 〈海帶芽 肉絲 薑絲〉	培英水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689.0
20	三	紅燒豬肉麵(煮)+吮指雞翅*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) 〈麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉片 酸菜 青菜 皮條 香菜>〈雞翅>〈應青>〈豆沙包〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647.0
21	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	樹子蒸魚片*1(蒸)※ 〈鮮魚片 樹子 薑絲〉	奶香玉米(煮) 〈玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔 培根 奶粉 蒜泥〉	應青	藥膳排骨湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 當歸 排骨 薑〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0
22	五	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	青蔥菜脯炒蛋(炒) 〈洗選蛋 青蔥 菜脯〉	蘿蔔燒麵輪(煮) 〈白蘿蔔 麵輪 鮮菇 紅蘿蔔〉	應青	仙草粉圓湯(煮) 〈仙草凍 粉圓〉	培英鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0
25	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	京醬肉絲(煮) 〈肉絲 豆芽菜 青菜 油片絲 甜麵醬〉	關東煮(煮)※ 〈白蘿蔔 黑輪 芥血糕 油豆腐 柴魚片〉	應青	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 青菜〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
26	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	照燒雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 豉肉 青菜〉	有機蔬菜	四神排骨湯(煮) 〈洋葱仁 蓮子 芡實 淮山 排骨 薑 當歸片〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
27	三	日式炒烏龍麵(炒)※+油豬排*1(滷)+應青(炒)+海裙湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 洋葱 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 柴魚片 青菜 素魚板>〈油豬>〈應青>〈海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲 洗選蛋〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
28	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	香酥魚片*1(炸)※ 〈鮮魚片 〉	黑輪炒花菜(炒)※ 〈花菜 紅蘿蔔 黑輪〉	應青	黃瓜肉片湯(煮) 〈大黃瓜 肉片 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
29	五	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	番茄炒蛋(炒) 〈番茄 青菜 洗選蛋〉	花生麵筋(煮)＃ 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒

3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

5. 過敏源資訊：※海苔(含蛋、魚漿製品)＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

＼

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

金針菇營養5功效

金針菇熱量極低、營養豐富，有減肥、降膽固醇、改善便秘等功效，金針菇膳食纖維高，又被稱「明天見」，金針菇為何難以消化？如何保存？3道金針菇料理推薦。

*金針菇的營養價值？金針菇（英文 Enoki mushrooms）的營養豐富，根據**食藥署食物營養成分資料庫**，金針菇營養成分主要以**膳食纖維**、**維他命B群**、礦物質主，還有許多植化素，例如有阿魏酸、沒食子酸、綠原酸、鞣花酸、槲皮素等。

*金針菇功效好處？根據以上營養成分，金針菇有5種保健功效：

抗發炎、抗氧化：上述提到的各種植化素，例如槲皮素、綠原酸等都是強力的抗氧化劑，可以讓細胞免受自由基的傷害，且能幫助維持免疫系統系痛運作。

降低膽固醇、保護心血管：金針菇含有豐富的膳食纖維，能加速分解膽固醇並降低膽固醇吸收，因此能降低**三酸甘油酯**、總膽固醇和**低密度膽固醇**。另外，金針菇每100克有130毫克亞麻油酸（linoleic acid），能減少低密度膽固醇。且這些菇類含有一種名為洛伐他汀（lovastatin）的天然化合物，被萃取、純化後就是一種能降低低密度膽固醇的高血脂藥物。

抗癌：金針菇中含有倍半萜（sesquiterpenes），實驗證實能減緩肝癌、乳癌、肺癌、胃癌等癌細胞的生長。另外金針菇的萃取物含有兒茶素、綠原酸、鞣花酸等物質，除了抗氧化、抗發炎，也有減緩癌細胞生長的功效。不過這些研究結果大都為試管實驗或是動物實驗，對人體是否有效需要更多研究。

幫助減重、預防便秘：金針菇熱量低、水分多、膳食纖維高，能提高飽足感且能預防便秘。

增進大腦功能：金針菇含有多醣體，能防止大腦細胞被破壞。另外金針菇能協助調控體內**血清素**、**多巴胺**、GABA等神經傳導物質，能使心情放鬆、改善記憶力。

*金針菇為何難以消化？

金針菇是著名的「明天見」，也就是今天吃了，隔幾天在糞便中會看到它的蹤跡。行政院農委會解釋，因為金針菇是真菌，有結構完整的細胞壁，這個細胞壁是難以消化的幾丁質多醣體，同時也是一種膳食纖維，因此很容易原封不動被排出來。

金針菇不容易被消化，這樣吃金針菇有攝取到它的營養嗎？行政院農委會解釋，在烹調以及咀嚼當中，已經把金針菇的水溶性纖維、胺基酸等營養釋放出來、經由腸道吸收，隔天看到的金針菇只是難以被消化的纖維質而已。

*金針菇熱量多少？金針菇熱量很低，根據食藥署食品資料庫的資料顯示，每100公克金針菇約37卡，而市售一包金針菇約200克左右，吃完整包金針菇還不到80卡，加上金針菇有豐富的膳食纖維、飽足感夠，因此可以當作減重的好食材。

*金針菇保存方法？金針菇可以用袋子裝好，放入冷藏，可存放3天～1週。不過若出現以下狀況表示金針菇變質或細菌孳生、不要食用。

表面出現黏液、出現異味、酒精味或腐敗的味道、顏色變濁或出現斑點

資料來源:**康健雜誌**https://www.commonhealth.com.tw/article/68455

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

113年03月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食 鮮奶	豆漿 蛋黃	蔬菜	水果	油質	奶類	總熱量
1	五	燕麥飯 〈白米 燕麥粒〉	素火腿炒蛋(炒) 〈洗選蛋 素火腿 毛豆仁〉	蠔油油腐(煮) 〈油豆腐 鮮菇〉	應青	銀耳珍珠湯(煮) 〈乾白木耳 粉圓 鳳梨〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
4	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	麻油菜羊肉(煮) 〈素羊肉 高麗菜 凍豆腐 薑〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔 薑絲〉	應青	味噌湯(煮) 〈海帶芽 味噌 豆腐 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
5	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	古早味素滷(滷) 〈麵腸 海帶結 油豆腐〉	蛋酥白菜(煮) 〈洗選蛋 木耳 紅蘿蔔 香菜 角螺〉	有機蔬菜	榨菜粉絲湯(煮) 〈榨菜 素肉絲 冬粉 薑絲〉	培英水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
6	三	西西里茄汁麵(煮)+素麥克維塊*3(炸)+應青(煮)+奶皇包*1(蒸) 〈麵條 番茄 三色丁 玉米筍 鮮菇 碎干丁 九層塔>〈素麥克維塊>〈應青>〈奶皇包〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647.0
7	四	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞 胡椒 玉米筍 堅果〉	椒鹽洋芋(炸) 〈馬鈴薯 黑胡椒粒 胡椒鹽粉〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
8	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	香菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇 素魚板〉	芹菜炒干片(炒) 〈豆干片 芹菜 紅蘿蔔〉	應青	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0
11	一	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	番茄烤魷(煮) 〈番茄 烤魷 馬鈴薯 彩椒〉	芝麻球*2(炸)＃ 〈芝麻球〉	應青	酸辣湯(煮) 〈豆腐 豌豆苗 紅蘿蔔 木耳〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
12	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	味噌燒油腐(煮) 〈油豆腐 鮮菇 玉米筍 味噌〉	花菜炒素雞(炒) 〈花菜 素雞 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(煮) 〈白蘿蔔 素羊肉 芹菜〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
13	三	麵線糊(煮)+酸菜炒干片(炒)#+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈紅麵線 素羹 油片絲 紅蘿蔔 豌豆苗 高麗菜 木耳>〈酸菜 豆干片 素火腿 花生糖粉>〈應青>〈刈包〉						4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
14	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	炒時蔬(炒) 〈素雞 胡椒 玉米筍 堅果〉	芝麻拌海根(拌)＃ 〈海帶根 白芝麻 薑絲〉	應青	冬瓜豆皮枸杞湯(煮) 〈冬瓜 角螺 枸杞 薑絲〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
15	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	鮮菇毛豆炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 番茄 毛豆仁〉	三杯麵腸(炒) 〈麵腸 鮮菇 薑 九層塔〉	應青	花生牛奶甜湯(煮)＃ 〈花生 麥片 奶粉〉	培英豆漿	4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
18	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保黑干(煮)＃ 〈黑豆干 鮮菇 花生〉	素絲炒桂筍(炒) 〈桂竹筍 素肉絲 薑絲〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯 素火腿 鮮菇 奶粉〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
19	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	香菇素肉臊(煮) 〈香菇 素肉臊 麵腸 碎干丁〉	鹽水拼盤(拌) 〈凍豆腐 小黃瓜 豌豆苗 紅蘿蔔 玉米筍〉	有機蔬菜	海芽油片湯(煮) 〈海帶芽 油片絲 薑絲〉	培英水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689.0
20	三	紅燒番茄麵(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) 〈麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 肉螺 酸菜 玉米筍 香菜>〈地瓜 九層塔 紅蘿蔔>〈豆沙包〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647.0
21	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	樹子蒸豆包*1(蒸) 〈豆包 樹子 薑絲〉	奶香玉米(煮) 〈玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔 素火腿 奶粉〉	應青	藥膳素湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 當歸 素排骨 薑〉		4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
22	五	薏仁飯 〈白米 洋蔥仁〉	菜脯炒蛋(炒) 〈洗選蛋 菜脯〉	蘿蔔燒麵輪(煮) 〈白蘿蔔 麵輪 鮮菇 紅蘿蔔〉	應青	仙草粉圓湯(煮) 〈仙草凍 粉圓〉	培英鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0
25	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	京醬干絲(煮) 〈豆干絲 豆芽菜 紅蘿蔔 甜麵醬〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 素雞條 油豆腐 鮮菇〉	應青	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
26	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	照燒毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青花菜〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 芹菜 素絞肉〉	有機蔬菜	四神湯(煮) 〈洋葱仁 蓮子 芡實 淮山 薑 當歸片 素羊肉〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
27	三	日式炒烏龍麵(炒)+香酥豆包捲(炸)應青(炒)+海裙湯(煮) 〈烏龍麵 素蛋鴨 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 芹菜 素魚板>〈豆包 海苔片>〈應青>〈海帶芽 鮮菇 紅蘿蔔 薑絲〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
28	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	香酥雙拼(炸) 〈油豆腐 地瓜〉	堅果炒花菜(炒)＃ 〈花菜 堅果 紅蘿蔔〉	應青	黃瓜素丸湯(煮) 〈大黃瓜 素丸 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
29	五	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	番茄炒蛋(炒) 〈番茄 洗選蛋〉	花生麵筋(煮)＃ 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒

3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 過敏源資訊：＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

金針菇營養5功效

金針菇熱量極低、營養豐富，有減肥、降膽固醇、改善便秘等功效，金針菇膳食纖維高，又被稱「明天見」，金針菇為何難以消化？如何保存？3道金針菇料理推薦。

*金針菇的營養價值？金針菇（英文 Enoki mushrooms）的營養豐富，根據**食藥署食物營養成分資料庫**，金針菇營養成分主要以**膳食纖維**、**維他命B群**、礦物質主，還有許多植化素，例如有阿魏酸、沒食子酸、綠原酸、鞣花酸、槲皮素等。

*金針菇功效好處？根據以上營養成分，金針菇有5種保健功效：

抗發炎、抗氧化：上述提到的各種植化素，例如槲皮素、綠原酸等都是強力的抗氧化劑，可以讓細胞免受自由基的傷害，且能幫助維持免疫系統系痛運作。

降低膽固醇、保護心血管：金針菇含有豐富的膳食纖維，能加速分解膽固醇並降低膽固醇吸收，因此能降低**三酸甘油酯**、總膽固醇和**低密度膽固醇**。另外，金針菇每100克有130毫克克亞麻油酸（linoleic acid），能減少低密度膽固醇。且這些菇類含有一種名為洛伐他汀（lovastatin）的天然化合物，被萃取、純化後就是一種能降低低密度膽固醇的高血脂藥物。

抗癌：金針菇中含有倍半萜（sesquiterpenes），實驗證實能減緩肝癌、乳癌、肺癌、胃癌等癌細胞的生長。另外金針菇的萃取物含有兒茶素、綠原酸、鞣花酸等物質，除了抗氧化、抗發炎，也有減緩癌細胞生長的功效。不過這些研究結果大都為試管實驗或是動物實驗，對人體是否有效需要更多研究。

幫助減重、預防便秘：金針菇熱量低、水分多、膳食纖維高，能提高飽足感且能預防便秘。

增進大腦功能：金針菇含有多醣體，能防止大腦細胞被破壞。另外金針菇能協助調控體內**血清素**、**多巴胺**、GABA等神經傳導物質，能使心情放鬆、改善記憶力。

*金針菇為何難以消化？

金針菇是著名的「明天見」，也就是今天吃了，隔幾天在糞便中會看到它的蹤跡。行政院農委會解釋，因為金針菇是真菌，有結構完整的細胞壁，這個細胞壁是難以消化的幾丁質多醣體，同時也是一種膳食纖維，因此很容易原封不動被排出來。

金針菇不容易被消化，這樣吃金針菇有攝取到它的營養嗎？行政院農委會解釋，在烹調以及咀嚼當中，已經把金針菇的水溶性纖維、胺基酸等營養釋放出來、經由腸道吸收，隔天看到的金針菇只是難以被消化的纖維質而已。

*金針菇熱量多少？金針菇熱量很低，根據食藥署食品資料庫的資料顯示，每100公克金針菇約37卡，而市售一包金針菇約200克左右，吃完整包金針菇還不到80卡，加上金針菇有豐富的膳食纖維、飽足感夠，因此可以當作減重的好食材。

*金針菇保存方法？金針菇可以用袋子裝好，放入冷藏，可存放3天～1週。不過若出現以下狀況表示金針菇變質或細菌孳生、不要食用。

表面出現黏液、出現異味、酒精味或腐敗的味道、顏色變濁或出現斑點

資料來源:**康健雜誌**https://www.commonhealth.com.tw/article/68455