

學生園地 每週六、日刊出

我最喜歡的營養午餐

文：中正國小－曹乃云

嘗嘗我的馬祖好滋味

文：中正國小 黃曉芯

來！嚐嚐我的馬祖好滋味！

一顆顆閃著金光的元寶，在油鍋裡慢慢鼓起香氣。打開百寶袋，裡頭的甜意悄悄流出，像藏著許久的小驚喜，緩緩滑下、閃躍動人。香香甜甜，化成最暖的人情味，在嘴裡輕輕散開，讓人回味無窮。

來！嚐嚐我的馬祖好滋味！

一條一條白絲美人在泥漿中泡溫泉，全身裹上了泥漿，變得豐盈誘人，泡完泥漿溫泉後，化為白裡透紅的肌膚，讓人垂涎三尺！一張黃白相間的圓被蓋下，顯得若隱若現，美人肩上纏繞的褐色薄紗，在老酒泥泉中漂流。

一團團

發酵完的麵糰，像蓬鬆的棉花糖，柔軟又輕盈！巧手將它捏成甜甜圈的形狀，再撒上如冬日白雪般的芝麻，最後，溫柔地請它！到火熱的窯中去曬日光浴，舒舒服服地烤完一輪。它全身變得胖嘟嘟、金燦燦的，像剛出浴的嬰兒。濃郁的麥香與芝麻香，宣告這份美好，即將上桌！



那一刻，真美

文：中山國中－王若喬

「那一刻，真美」不一定要是事情，有時候小小的快樂就能讓人記住很久。每個人心中都有自己覺得最美的時刻：也許是考試進步的驚喜，也許是和朋友玩耍時的笑聲，或者是和家人旅遊的快樂。這些時刻雖然平凡，卻讓我感到非常溫暖。

我認為最美的那一刻，是暑假和家人去環球影城，準備走出園區的時候。那天我們從早玩到晚，雖然身體很累，心裡卻特別開心。離開園區時，我抬頭看見天空被夕陽染成粉紅與深紅交織的色調，雲朵就像畫一般美麗。我立刻拿出手機，把這一刻記錄下來，以後看到這張照片，就能回想起當天的美好。

這片天空不只是美麗的風景，更代表著我和家人共度的時光。爸爸臉上帶著微笑，弟弟妹妹也玩得非常盡興。我看著他們，心裡暖暖的。照片替我們留下了見證，把這份幸福收藏起來。我發現旅行的快樂不只是玩遊戲，更是能與家人分享彼此的喜悅，這樣的時光真的非常美好。

每當我看到這張照片，腦海裡就會浮現那天的畫面。雖然只是短短的一次旅行，卻讓我明白：最美的時刻往往是最簡單的。天空的顏色會慢慢消失，但回憶卻會永遠留在腦海裡。那天的笑聲與快樂，成了我心中最溫暖的記憶。那一刻真美，美在天空，更美在有人陪伴的溫暖時光。

結束早上忙錄又緊張的學習，最期待的就是一份份熱騰騰的營養午餐：燕麥飯、炸雞腿，搭配清爽的炒青菜還有酸辣湯，營養又豐富，幫我的身體補充滿滿的能量。

我最期待的營養午餐就是那一碗熱騰騰的酸辣湯。金黃色的湯汁，裡面有白嫩的豆腐、蒼黑的木耳和橘紅色的紅蘿蔔絲，以及那畫龍點睛的肉絲，看起來色彩繽紛，香氣撲鼻。我舀起一口放進嘴裡，先是醋的酸溜味，接著帶出微微的胡椒粉，讓人精神都變好了。那種酸中帶辣的滋味在嘴裡跳舞，越嚼越開胃。豆腐滑嫩的、木耳脆脆的，每一口都有不同的感覺，真是太美味了！每當午餐有酸辣湯時，我的心情就特別好。就算早上的課再多，只要想到中午能喝到酸辣湯，我就充滿期待。

酸辣湯起源於中國四川省，是一道風味獨特的開胃湯品，因其酸辣的口感而受人喜愛，後來逐漸傳播到中國各地，尤其是在臺灣和上海成了不同的風味和做法。在臺灣，酸辣湯常見於麵食店和水餃店，成為了當地飲食文化的一部分。而在上海，酸辣湯則是上海人南下香港時帶來的版本，使用烏醋和胡椒粉調味，口感溫和又美味。而我自己最愛的還是中庸的版本，沒有像八方雲集的酸辣湯那麼辣，也不會勾芡得太濃稠，更適合我們小朋友口味，也更健康。那不只是每一次吃營養午餐時，我都覺得好幸福。那不只是填飽肚子，更是一天中最放鬆、最開心的時刻。每一口熱湯、每一口飯菜，都讓我感受到廚工的用心。



AI製圖



生活情報站

02/05~02/11 天氣概況

連江縣	02/05 星期四	02/06 星期五	02/07 星期六	02/08 星期日	02/09 星期一	02/10 星期二	02/11 星期三
白天	11-16°C	11-14°C	8-10°C	7-8°C	7-8°C	9-13°C	11-14°C
晚上	13-14°C	9-11°C	8-8°C	7-7°C	8-9°C	11-12°C	11-12°C
體感溫度	9-17°C	1-11°C	0-2°C	-1-1°C	-1-6°C	6-11°C	6-11°C

毒品危害防制中心諮詢專線
0800-770-885

春遊馬祖 戰地巡禮
立正、稍息、馬祖好

馬祖徒步慢旅~

- 1月至4月 | 老兵榮歸馬祖一日遊
- 2月至4月 | 指定步道拍照換好禮
- 2月至4月 | 短影音比賽活動

MATSU ISLAND
馬祖列島

南竿 | 北竿
莒光 | 東引

台灣好行@馬祖
TOURIST SHUTTLE MATSU ISLANDS

115年馬祖春節燈會點燈
黃魚豐收幸福加碼

活動日期 2026年2月10日(星期二)

活動地點 介壽白馬王公園

活動流程

- 17:50-18:20
發送限量「黃魚公車」小提燈
- 18:20-18:30
介紹貴賓及致詞
- 18:30-18:35
點燈儀式

指導單位：TAIWAN 交通部觀光局 立法委員陳錫山國會辦公室 連江縣政府 連江縣議會
主辦單位：連江縣交通旅遊局