



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果或校園食品
4月6日	四	五目拌飯	玉筍黑干	關東煮	彩椒四季豆	有機蔬菜	南瓜蛋花湯	水果
4月7日	五	白米飯	爆炒干絲	鮮菇蒸蛋	炒雪裡紅	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	水果/鮮奶
4月10日	一	麥片飯	三杯豆腸	雙色花椰	五香毛豆莢	有機蔬菜	冬瓜湯	水果
4月11日	二	什錦烏龍麵	彩椒黃芽	醬燒百頁	蒸水餃*2	有機蔬菜	油腐蘿蔔湯	水果/芋泥包/鮮奶
4月12日	三	胚芽飯	腐皮捲*1	小黃瓜素雞	杏菇南瓜	時蔬	海芽蛋花湯	水果
4月13日	四	白米飯	椰香咖哩油腐	紅片冬瓜	海結花干	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果
4月14日	五	蕎麥飯	糖醋麵腸	高麗菜炒蛋	塔香紫茄	時蔬	玉米湯	水果
4月17日	一	野菇炊飯	素腸茄子煲	綜合滷味	拌炒雙芽	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果
4月18日	二	有機白米飯	香菇干丁	蒸蛋	雪菜炒素燥	有機蔬菜	黑糖QQ圓	水果/鮮奶
4月19日	三	紅藜麥飯	宮保素雞	筍炒三絲	紅片花椰	時蔬	米粉湯	水果
4月20日	四	糙米飯	佛跳牆	玉米麵輪	鮮菇黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
4月21日	五	薏仁飯	泰式檸檬百頁	螞蟻上樹	三角油豆腐*2	有機蔬菜	玉米濃湯	水果/鮮奶
4月24日	一	小米飯	BBQ豆干	素肉絲四季豆	沙茶杏菇小瓜	有機蔬菜	紅豆粉粿湯	水果
4月25日	二	有機白米飯	塔香三杯豆包	韭香甜條	毛豆南瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果/鮮奶
4月26日	三	燕麥飯	甜椒炒麵腸	醬燒油腐	清炒扁蒲	時蔬	番茄黃芽湯	水果
4月27日	四	客家板條	咖哩凍豆腐	蛋酥白菜	珍菇海茸	有機蔬菜	鮮筍湯	水果/豆漿
4月28日	五	芝麻飯	瓜仔干丁	泰式酸辣蛋	清炒紫茄	時蔬	海帶湯	水果

本菜單內容含有堅果、奶製品、蛋製品、花生等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

- 備註：
1. 主食及時蔬說明：提供深綠色蔬菜，讓學童能攝取較多維生素A；提供全穀類主食，含有較多的維生素E及B群，不論是維生素A、E、B群都是護眼營養素喔!
  2. 水果供應總類：橘子、芭樂、蘋果、蕃茄、葡萄等水果；青菜也以一週不重覆為原則。
  3. 蔬菜供應總類：青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、菠菜...等

★配合政策補助，福星群組訂定每週二供應有機米，每週一、二、四供應有機蔬菜。



## 如何預防近視及近視惡化?

### 1、良好的閱讀習慣

- ① 姿勢要端正，不要躺著或斜著看書
- ② 光線要充足

### 2、充足的戶外運動

### 3、定期檢查視力

每年至少做二次視力檢查，定期到眼科門診讓醫生確認眼睛的狀況，並給予適當的治療，例如使用散瞳劑或是角膜塑形片的矯正方法，避免近視問題惡化。

### 4、保持均衡飲食

營養均衡也是預防近視的重要條件，維生素A、B、C、E和β胡蘿蔔素都和眼睛的健康有密切的關係，平時可以讓多吃胡蘿蔔、菠菜等深綠色或深黃色的葉菜類、魚、乳製品、蛋黃、瘦肉及全穀類製品。

