

日期	星期	早點心		午餐				午點心	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品 類 (份)	
				主食	副食		湯									水果
11/1	四	白吐司	紅棗茶	五穀飯	黃瓜燴肉	青菜	海芽蛋花湯		香菇瘦肉粥	634	5.5	1.8	1.5	1.7		
11/2	五	蔬菜冬粉湯		白飯	雞茸玉米	青菜	紫米紅豆湯	水果	巧克力饅頭 鮮奶	699	5.7	1.5	1.2	1.5	0.5	0.5
11/5	一	芝麻包	鮮奶	白飯	鹹酥雞	青菜	美味鮮菇湯	水果	綠豆QQ湯	720	5.6	1.5	1.4	2	0.5	0.5
11/6	二	芙蓉蒸蛋		糙米飯	三色肉末	青菜	瓠瓜大骨湯		鮮蔬湯餃	602	4.5	2.3	1.7	1.6		
11/7	三	小米鹹粥		特餐	什錦炒麵	青菜	金茸蛋花湯	水果	蔬菜煎餅 決明子茶	632	5.0	1.5	1.6	2.2	0.5	
11/8	四	蒸餃	豆漿	五穀飯	干片肉絲	青菜	玉米節湯		陽春麵	627	5.1	2.2	1.3	1.6		
11/9	五	米粉羹		白飯	麻婆豆腐	青菜	花枝丸湯	水果	杯子蛋糕 鮮奶	691	5.2	1.8	1.2	1.6	0.5	0.5
11/12	一	通心粉濃湯		白飯	西滷肉	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	蛋汁雞絲麵	690	5.8	1.7	1.8	1.8	0.5	
11/13	二	蒸地瓜	鮮奶	糙米飯	糖醋雞丁	青菜	什錦冬粉湯		銀耳雪蓮子湯	658	5.5	1.5	1.5	1.4		0.5
11/14	三	蘿蔔糕湯		特餐	客家炒板條	青菜	日式蛋花湯	水果	叻仔魚粥	632	5.1	1.6	1.4	2	0.5	
11/15	四	葡萄吐司	米漿	五穀飯	蒜香肉燥	青菜	味噌湯		蔬菜麵線湯	650	5.6	1.8	1.5	1.9		
11/16	五	關東煮		白飯	紅燒油豆腐	青菜	香菇雞湯	水果	玉米片 鮮奶	642	4.2	2	1.6	1.5	0.5	0.5
11/19	一	肉包	麥茶	白飯	豬肉壽喜燒	青菜	黃瓜大骨湯	水果	五穀甜湯	651	5.5	1.8	1.5	1.4	0.5	
11/20	二	什錦寬粉湯		糙米飯	玉菜肉絲	青菜	薑絲冬瓜湯		清粥 小菜	638	5.2	2	1.7	1.8		
11/21	三	甜心卷	鮮奶	特餐	茄汁炒飯	青菜	金茸肉絲湯	水果	鍋燒湯麵	683	5.0	1.6	1.5	1.9	0.5	0.5
11/22	四	日式蒸蛋		五穀飯	洋芋雞丁	青菜	綠豆湯		古早味粿仔湯	622	5.0	2.2	1.4	1.6		
11/23	五	肉燥湯麵		白飯	清蒸叻仔魚	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	小貝殼蛋糕 鮮奶	696	5.0	2.1	1.6	1.3	0.5	0.5
11/26	一	珍珠丸	鮮奶	白飯	干丁肉燥	青菜	薑絲海結湯	水果	鮮蔬米苔目	646	4.2	2	1.4	1.7	0.5	0.5
11/27	二	蔬菜意麵		糙米飯	彩繪雞丁	青菜	木須豆腐湯		黑糖地瓜湯	639	5.7	1.7	1.6	1.6		
11/28	三	芙蓉湯餃		特餐	古早味炒米粉	青菜	魚丸湯	水果	南瓜粥	617	4.7	1.8	1.3	2	0.5	
11/29	四	茶碗蒸		五穀飯	白玉燒肉	青菜	營養蔬菜湯		銀絲卷 紅棗茶	615	4.8	2.2	1.6	1.4		
11/30	五	麵線羹		白飯	鐵板雞柳	青菜	白菜蛋花湯	水果	玉米片 鮮奶	666	4.8	1.7	1.6	1.6	0.5	0.5

~營養小知識~睡眠不足 增近視風險

**孩子睡眠不足 近視風險增9倍**

我國學童近視問題日益嚴重，對學童來說，過度用眼、睡眠不足等皆是導致近視的重要因素，充足睡眠對成長階段兒童可促進神經系統和腦部發育、安定情緒及放鬆全身肌肉，包含眼球肌肉的休息與組織修復等，故充足的睡眠是兒童近視防治的重要方法之一。

依據美國國家睡眠基金會推薦的睡眠時間：學齡前兒童(3-5歲)為10-13小時、國小學童(6-13歲)為9-11小時、青少年(14-17歲)則為8-10小時。

**增加睡眠時間 能降低近視風險**

依據國民健康署調查顯示，睡眠時間不足9小時比睡眠時間達9小時者，近視風險增加9.04倍由此可知，成長階段的孩子，缺乏充足的睡眠與近視率的提升有有很大的關係。

家長應注意孩子是否有充足的睡眠，才能維護好視力。

**護眼123 防治近視免煩惱**

為了讓防治近視從小做起，國民健康署持續宣導「護眼123」，希望家長共同努力幫助孩子遠離惡視力的威脅：

1. 每年定期檢查視力1-2次，做好視力存款。
2. 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
3. 每日戶外2-3小時，用眼30分鐘休息10分鐘，早睡早起充分休息。

資料來源：衛生福利部國民健康署