

國語日報

全教總籲國中小裝冷氣
擔心酷熱環境影響學習 2版

回首國語日報過往
專欄作家憶童年 與報社情緣深 10版

國語實小小記者訪漂書
接受國語日報培訓 即時放送 16版

送報到山巔
報紙，是我最愛的課外讀物！

一天10塊錢送愛到偏鄉

http://donate.mdnkids.com/
衛部數字第1061364215號

今日特價 10元



財團法人國語日報社發行
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

搶救學童視力 北福星護眼餐奏效

阮筱琪／臺北報導

臺北市福星國小推廣學童視力保健，自一百零五學年度起，將「護眼食材」加入營養午餐，並配合戶外活動、姿勢矯正等衛教活動。兩年來，該校學童視力不良率平均值低於萬華區百分之十，也低於臺北市兒童百分之十五，成果顯著。昨天，福星國小公開護眼餐菜單，供全國學校參考。

福星國小營養師黃盈菱表示，護眼餐中，對於學生不愛吃的蔬菜，會設法以咖哩調味或用

適的方式，讓學生不知不覺吃下食材。每個月也會和家長一起審查護眼菜單，並搭配護眼小常識，促使護眼觀念進入家庭。

臺北市教育局體衛科長黃國忠說，護眼食材不難取得，但福星國小每天都至少準備一道護眼菜肴，長期堅持的結果，已反映在學生的視力上。

福星國小校長陳清義表示，增進學生吃的意願很重要，例如花椰菜、胡蘿蔔等食材，許多學生不愛吃，卻對視力

很好，因此，學校廚房招標時，會檢視廚師能否將這些食材利用不同的烹調方式入菜，例如「焗烤」，最受學生歡迎，吃完一碗還會在餐桶前面排隊再添一碗。三年級學生蔣欣言說，焗烤菜肴有乳酪，很好吃，吃不出裡面有花椰菜。

陳清義說，學校每天都供餐，即使上半天課的學生也會吃完營養午餐再離開學校；他發現，這兩年來，學生學力檢測成績逐年進步，一百零六學年度就高於北市平均值，代表視力好，功課也會好。

陳清義說，學校每天都供餐，即使上半天課的學生也會吃完營養午餐再離開學校；他發現，這兩年來，學生學力檢測成績逐年進步，一百零六學年度就高於北市平均值，代表視力好，功課也會好。



▶臺北市福星國小昨天發表護眼餐，將含有護眼營養素的食材融入午餐餐菜肴中。攝影／陳壁銘

護眼餐部分菜單

名稱	食材	營養素
五穀飯	白米+小米+洋薏仁+糙米+紫米+麥片	全穀類：維生素B群、維生素E
雙茄燉肉	肉角+軟骨丁+番茄+茄子	番茄：維生素A、β-胡蘿蔔素 茄子：花青素 肉類：維生素B1、維生素B2
焗烤花椰	青花菜+洋蔥+馬鈴薯+胡蘿蔔+起司絲	青花菜：維生素A、β-胡蘿蔔素、維生素B群、葉黃素 胡蘿蔔：維生素A、β-胡蘿蔔素
玉米油菜	油菜+玉米粒	油菜：維生素A、β-胡蘿蔔素、維生素B群、葉黃素 玉米：玉米黃素
南瓜濃湯	南瓜+培根碎+胡蘿蔔	南瓜：維生素A、β-胡蘿蔔素、葉黃素 胡蘿蔔：維生素A、β-胡蘿蔔素

資料來源／臺北市教育局 整理／阮曉琪 製表／謝錦梅

世足賽 德國爆冷門輸南韓 首度無緣晉級



◀南韓隊(右)以二比〇擊退上屆世界冠軍德國隊，南韓球員高興相擁，德國選手則難掩失望之情。文／吳啟綜 圖／美聯社

吳啟綜／綜合報導

俄羅斯世足賽F組小組賽的最後一天賽事，奪冠呼聲高且是上屆冠軍的德國隊，以南韓隊，慘遭淘汰，給南韓隊，以零比二輸。

難逃冠軍魔咒；另一支奪冠熱門隊伍「森巴軍團」巴西隊，則以二比零擊敗塞爾維亞隊，以分組第一挺進十六強。

德國這次輸球慘遭淘汰，是德國參加世界杯以來，首度無緣晉級。德國總教練勒夫賽後扛

起輸球責任，他坦言，以德國隊表現確實應該被淘汰。對於今年世足賽幾支世界強權隊伍遭遇嚴苛挑戰，英格蘭總教練邵斯蓋特表示，這對球隊來說，的確是個警訊。

儘管南韓隊贏了德國隊，仍然無法晉級。墨西哥隊倒是以分組第二之姿，晉級十六強，南韓隊頓時成了這個中美洲國家的最佳盟友，當時在葉卡捷琳堡體育場內外的上萬名墨西哥球迷，都高聲呼喊著：「南韓、南韓！」