



# 從餐桌到書桌 陪孩子吃好也學好

親愛的家長您好：

孩子的成長，來自每天一點一滴的累積。除了課堂上的學習，也需要生活中的細心照顧與陪伴。桃園市政府始終與家長站在一起，希望透過「讀好書、吃好飯、補好鈣」的教育願景，從營養到學習的每一步，陪伴孩子健康、安心地走過每一個成長階段。

隨著學期逐步推進，孩子在學習與成長上也持續累積與轉變。以下幾項與孩子日常生活密切相關事項，邀請家長一同留意與關心，共同陪伴孩子穩定學習、安心成長。

## 一、讀好書—國中小教科書費用不再是負擔

為落實義務教育免學費精神，市府自115學年度起實施公立國中小教科書免費，約19.6萬名學生受惠，每學期可減少約1,500元至1,900元支出。家長無須再繳交教科書費，讓孩子在更平等的起點上學習，也讓家庭能將節省下的支出投入在閱讀或多元學習。

## 二、吃好飯—免費營養午餐加碼補助守護健康

桃園率先六都推動國中小免費營養午餐，並持續調整補助，確保餐點品質穩定，同時落實三章1Q及安心食材把關。透過專業營養設計與在地、當季食材，讓孩子吃得均衡安心，並結合食農教育，從日常飲食中認識食材、學會珍惜食物，並邀請家長一起鼓勵孩子均衡飲食、不挑食，共同培養健康習慣，讓營養從校園延續到生活。

## 三、補好鈣—養成規律補充鮮乳營養的好習慣

市府自115年2月起我們推動「生生喝鮮乳—桃園鈣健康」，**2至12歲孩童每週可兌領1瓶鮮乳或豆漿**，全年52週、寒暑假不中斷。透過數位學生證或兒童鮮乳卡即可便利領取，請家長假日與寒暑假期間記得持續兌領，讓孩子穩定補充成長所需營養。

## 四、坐好學—建立良好校園課桌椅學習環境

市府規劃2年內投入1.5億元，全面汰換老舊課桌椅，約10萬4,792套，預計於116年7月底前完成。新式課桌椅依學生身高設計，採用安全耐用材質，有助維護視力與姿勢，讓孩子在更舒適的環境中專心學習。提醒家長平時可多關心孩子坐姿與用眼習慣，從生活細節建立正確姿勢，一起守護成長中的身體發展。

親愛的家長，謝謝您一直以來的陪伴與付出，與我們一起守護孩子的每一步。

教育，是日常中的累積，也是家長與孩子攜手走過的成長歷程。未來，桃園市政府將持續精進各項教育與支持措施，陪伴每一位孩子在健康、安心的環境中穩健成長。

願您與孩子一步步累積力量，在學習與生活中持續發光，收穫成長的喜悅與前行的勇氣。