

學校電話號碼：03-4797299

校長室：分機—110

教務處：分機--210，211

學務處：分機--310，311

總務處：分機--510，511

輔導室：分機--610，611

幼兒園：分機—120，121

傳真電話：03-4807374



中華民國 113 年 5 月 31 日

發行：龍星國小

校長：張定貴

編輯單位：輔導室

編輯人員：范美萍、何淑芬

投稿信箱：iammao581118@gmail.com

網址：http://www.lspstyc.edu.tw/

校址：桃園市龍潭區中正路 269 號

龍星國民小學輔導資源網聯絡電話

新竹教育大學特教中心：03-5213132-7200 中原大學特教中心：4666304 桃園市家庭教育中心：3334885 全國婦幼保護專線：113

桃園市家庭扶助中心：4562195 桃園市婦女保護專線：3322209 長庚兒童醫院心智科：03-3281200-8541 桃園市政府社會局：3378585

桃園市鑑定安置輔導委員會：3394572 #12~19 全國家庭教育諮詢專線：4128185 生命線：3589595 中壢張老師：4259955

【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
6月3日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	5.8
	黑胡椒豬柳	豆魚蛋肉類	2.6
	洋芋起司蒸蛋	水果類	0
	產銷莧菜	蔬菜類	1
	冬瓜小粉圓	油脂與堅果種子類	2
	◆黑胡椒油腐	熱量(大卡)	716
6月4日 (二)	麥片飯	全穀雜糧類	5
	日式親子丼	豆魚蛋肉類	2.5
	素沙茶三鮮	水果類	1
	▲有機鳳京白菜	蔬菜類	1.7
	蔥香蘿蔔絲湯	油脂與堅果種子類	2.5
	茂谷柑		
6月5日 (三)	◆素沙茶炒寬粉	熱量(大卡)	752.5
	麵食	全穀雜糧類	6
	醇醬麵	豆魚蛋肉類	2.6
	香滷雞腿	水果類	0
	時節綠豆芽	蔬菜類	1
	味噌蛋花湯	油脂與堅果種子類	2.5
6月6日 (四)	◆香滷豆包	熱量(大卡)	752.5
	芋絲地瓜飯	全穀雜糧類	5.2
	香酥鯖魚	豆魚蛋肉類	2.6
	芙蓉玉米	水果類	1
	▲有機黑葉白菜	蔬菜類	1.1
	紫菜針菇湯	油脂與堅果種子類	2.6
6月7日 (五)	香蕉		2.5
	◆紅燒素鰻魚	熱量(大卡)	763.5
	糙米飯	全穀雜糧類	5
	筍乾豬腳	豆魚蛋肉類	2
	鵪鶉蛋黃瓜	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	2
6月7日 (五)	鮮筍貢丸湯	油脂與堅果種子類	2.5
	鮮奶	乳品類	0.5
	◆筍乾燒烤麩	熱量(大卡)	725

★環保蔬食餐◆素食▲有機

1. 本校午餐一週供餐 4 天，本週供應 3 天有機蔬菜，1 天具產銷履歷蔬菜，每週二、四提供水果，每月最後一個週三供應桃園在地產銷履歷豆漿。

2. 每月最後一週(週一)配合市府環保蔬食政策提供 1 次無肉蔬食餐；除此之外素食餐亦採取分鍋分勺方式烹調。

3. 每週一次乳品，每週五→夏天:供應冰鮮奶；冬天:供應光泉保久乳。

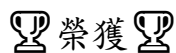
4. 食材來源一律使用國產肉品、菜單中的豆製品一律採用『非基改豆製品』、雞蛋皆採用具有溯源標章洗選蛋。

賀

【113 年全國小學田徑錦標賽】

龍星田徑小將

獲獎成績公告如下：



榮獲

國小女生組團體錦標 [第五名]

國小女生 12X100 公尺接力

曾○甯、王○暄 榮獲 [第五名]

國小女生 4X100 公尺接力

曾○甯 榮獲 [第五名]

國小女生 壘球擲遠

張○如 [第五名] 創個人最佳成績

小將們踏上國小的最高殿堂的舞台上，
能勇敢追夢且擁有如此亮麗的佳績，
首先謝謝體育團隊全力的支持與協助，
更再次謝謝全體師長的關心與鼓勵。



三、四年級班際躲避球賽前三名成績如下：

班際躲避球賽	第一名	第二名	第三名
四年級組	4-7	4-1	4-2
三年級組	3-1	3-5	3-3

恭喜黃紫綾老師指導 501 陳○碩、503 吳○杰、507 王○予、507 賴○晴參加桃園市第 64 屆科展競賽榮獲佳作。

【營養教育硬筆字比賽】

【四五年級作品欣賞】

龍星國小四年三班陳品軒書

每	早	天	日	餐	天	均	很	五	衡	重	蔬	攝	要	果	取	不	身	營	吃	體	養	活	保	滿	力	健	分	少	康
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

龍星國小四年三班陳品軒書

每	早	天	日	餐	天	均	很	五	衡	重	蔬	攝	要	果	取	不	身	營	吃	體	養	活	保	滿	力	健	分	少	康
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

龍星國小四年五班林羽明書

每	早	天	日	餐	天	均	很	五	衡	重	蔬	攝	要	果	取	不	身	營	吃	體	養	活	保	滿	力	健	分	少	康
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

龍星國小五年五班鄧惠文書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小五年六班陳靜謙書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小五年七班洪禹寬書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

Sentence of the Week

英語每週一句

Take your time.

慢慢來！

(陳國英老師提供)

龍星國小四年五班林庭微書

每	早	天	日	餐	天	均	很	五	衡	重	蔬	攝	要	果	取	不	身	營	吃	體	養	活	保	滿	力	健	分	少	康
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

龍星國小四年五班邱有榕書

每	早	天	日	餐	天	均	很	五	衡	重	蔬	攝	要	果	取	不	身	營	吃	體	養	活	保	滿	力	健	分	少	康
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

龍星國小四年七班張庭羽書

每	早	天	日	餐	天	均	很	五	衡	重	蔬	攝	要	果	取	不	身	營	吃	體	養	活	保	滿	力	健	分	少	康
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

龍星國小五年〇班〇〇〇書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小五年七班張行收書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小六年七班謝向瑜書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小五年〇班〇〇〇書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小五年二班鮮仲宸書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小五年三班劉廷廷書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小六年七班陳沛瑜書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小六年七班葉嘉琦書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收

龍星國小六年七班鍾亞璇書

每	日	五	蔬	果	萬	病	遠	離	我
營	養	均	衡	細	嚼	慢	嚥	最	健
康	狼	吞	虎	嚥	難	消	化	吸	收