

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 111 年 12 月 30 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

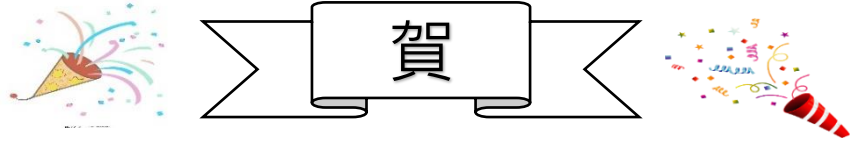
新竹教育大學特教中心：03-5213132-7200 中原大學特教中心：4666304 桃園市家庭教育中心：3334885 全國婦幼保護專線：113  
 桃園市家庭扶助中心：4562195 桃園市婦女保護專線：3322209 長庚兒童醫院心智科：03-3281200-8541 桃園市政府社會局：3378585  
 桃園市鑑定安置輔導委員會：3394572 #12~19 全國家庭教育諮詢專線：4128185 生命線：3589595 中壢張老師：4259955

第 17 週午餐菜單-【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
1 月 3 日 (二)	小米飯	全穀雜糧類	5.5
	蒜泥白肉	豆魚蛋肉類	2.5
	芝麻豆腐燒	水果類	1
	▲有機黑葉白菜	蔬菜類	1.1
	紅豆芋圓湯	油脂與堅果種子類	2
	水果		
◆泡菜炒蛋		熱量(大卡)	750
1 月 4 日 (三)	麵食	全穀雜糧類	5
	什錦炒板條	豆魚蛋肉類	2.5
	香滷雞腿	水果類	0
	時節綠豆芽	蔬菜類	1.5
	冬瓜湯	油脂與堅果種子類	2.5
◆香滷豆包		熱量(大卡)	687.5
1 月 5 日 (四)	燕麥飯	全穀雜糧類	5.7
	薑母鴨	豆魚蛋肉類	2
	花生四丁	水果類	1
	▲有機廣島菜	蔬菜類	1.4
	玉米蛋花湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果		
◆藥膳什錦		熱量(大卡)	696.5
1 月 6 日 (五)	糙米飯	全穀雜糧類	5.3
	椒麻雞	豆魚蛋肉類	2.5
	柴魚蒸蛋	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.2
	關東煮湯	油脂與堅果種子類	2
	義美黃豆奶		
◆椒麻豆腐		熱量(大卡)	678.5
1 月 7 日 (六)	白米飯	全穀雜糧類	5.2
	蔥香肉燥	豆魚蛋肉類	2.5
	白菜滷	水果類	0
	▲有機塔菇菜	蔬菜類	1.7
	海芽魚丸湯	油脂與堅果種子類	2.4
	乳品類		0
◆素香肉燥		熱量(大卡)	702

★環保蔬食餐◆素食▲有機

- 本校午餐一週供餐 5 天，本週供應 4 天有機蔬菜，1 天具溯源標章蔬菜，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；菜單中的豆製品一律採用『非基改豆製品』。
- 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。
- 夏天：供應冰鮮奶；冬天：輪週供應豆漿及保久乳，4 月起天氣漸熱乳品改為每週每人供應養樂多冰鮮奶一瓶。
- 食材來源一律使用國產豬肉。
- 12/23 本週五為聖誕節特餐。



111 學年度校內三四年級英語朗讀比賽前三名

- 三年級 第一名 307 吳吟璇  
 三年級 第二名 304 王晴  
 三年級 第三名 303 林詩庭  
 四年級 第一名 404 詹喬甯  
 四年級 第二名 406 陳慕謙  
 四年級 第三名 405 謝旻翰

111 學年度校內五六年級英語朗讀比賽前三名

- 五年級 第一名 501 劉子韻  
 五年級 第二名 507 曾子昕  
 五年級 第三名 506 林睿翊  
 六年級 第一名 603 謝沛潼  
 六年級 第二名 602 陳悅佳  
 六年級 第三名 606 簡忻婕

恭喜以上獲獎同學

也謝謝三位英語老師及導師的協助



111 學年度上學期期末考期程

日期	1 月 10 日(二)		1 月 11 日(三)	
年 級	一、二年級	三到六年級	一、二年級	三到六年級
第一節	國語	國語	英語	社會
第二節		自然	數學	數學
第三節		英語		

Sentence of the Week

英語每週一句

Welcome to my house.

歡迎來我家

(陳國英老師提供)

# 1月各年級品格教育核心主題及行為準則

## ★ 關懷 ★

### ※低年級-關心弱小

1. 我會主動幫助同學
2. 我會愛護小動物
3. 我不攀折學校的花木
4. 認識不同的弱勢兒童並予以協助

### ※中年級-將心比心

1. 察覺別人的異常
2. 分辨別人的喜、怒、哀、樂
3. 學習傾聽
4. 慰問受傷或生病的同學
5. 用言語或行動表達對人的關心

### ※高年級-表達愛意

1. 永遠記住：我們從做好事中變成好人
2. 主動問候他人
3. 日行一善
4. 讚美別人的優點和榮譽
5. 施比受更有福



~~營養教育宣導~~



1. 現正值柑橘類水果產季，午餐時光享受香甜的橘子、柳丁後，這個冬天營養師利用廢棄的橘子皮入班教導五年級小朋友製做既清香又天然的『橘子清潔劑』。
2. 教導孩子認識天然的食物並和環境教育結合，透過操作體驗的活動課程，帶給孩子不一樣的食育經驗與生活體驗。
3. 課後學生也將學習成果及心得用文字及圖像呈現。

### <學習單作品>

#### 111 學年度五年級營養教育

#### ● 橘子清潔劑製作學習單

5年3班15號姓名

① 過程：

1. 吃橘子。
2. 把橘子皮收集起來，在把橘子皮內部白白的白纖維用湯匙括掉。
3. 將括好的橘子皮剪成一條一條的。
4. 加入90%的酒精裡。
5. 加入椰子油。
6. 加入肥皂。
7. 可以洗碗!

Done!

② 心得：

製作橘子皮清潔劑的過程，從營養師介紹製作過程到在製作清潔劑時，都很有趣，雖然有時候橘子的汁液會弄到眼睛，很刺痛，不過能夠體驗到這樣的經驗，我還是覺得很值得當做美好的回憶~

我吃的橘子!

#### 111 學年度五年級營養教育

#### ● 橘子清潔劑製作學習單

五年5班3號姓名黃自權

一、天然的橘子清潔劑怎麼製作?

1. 剝好
2. 拿出橘子的皮
3. 用湯匙將橘子皮上層皮刮掉
4. 刮出檸檬C
5. 將橘子皮剪成細條狀
6. 丟入瓶中
7. 再加入酒精

二、六大類食物有哪些?

乳製品、水果類、蔬菜類、飯類、豆魚肉類、堅果種子類

三、各類食物要吃幾份?

乳製品 → 早晚一杯  
水果 → 拳頭大  
蔬菜 → 比水果多一點  
飯 → 跟蔬菜一樣多  
豆魚肉 → 一掌心  
堅果種子 → 一茶匙

四、上課時印象深刻的內容?

用湯匙將橘子皮上層皮刮掉

#### 111 學年度五年級營養教育

#### ● 橘子清潔劑製作學習單

五年6班21號姓名張文心

完整的橘子

洗完橘子後...

橘子果肉

果皮

吃掉果肉

泡酒精

刮果皮

剪成條狀

75%酒精

成品

大片的皮

#### 111 學年度五年級營養教育

#### ● 橘子清潔劑製作學習單

五年1班9號姓名劉子琪

橘子洗碗精

#### 111 學年度五年級營養教育

#### ● 橘子清潔劑製作學習單

三年一班1號姓名許家睿

天然!

我覺得這次很好玩，因為可以親自體驗。完成後也很有成就感!

橘子