

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 112 年 01 月 13 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

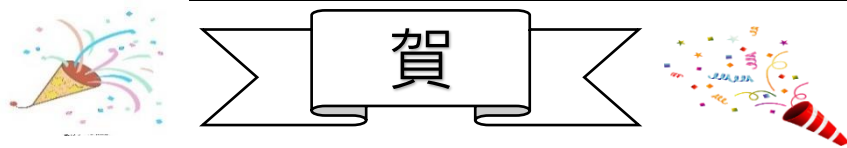
新竹教育大學特教中心：03-5213132-7200 中原大學特教中心：4666304 桃園市家庭教育中心：3334885 全國婦幼保護專線：113  
 桃園市家庭扶助中心：4562195 桃園市婦女保護專線：3322209 長庚兒童醫院心智科：03-3281200-8541 桃園市政府社會局：3378585  
 桃園市鑑定安置輔導委員會：3394572 #12~19 全國家庭教育諮詢專線：4128185 生命線：3589595 中壢張老師：4259955

第 17 週午餐菜單-【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
1 月 16 日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	6
	香酥虱目魚排	豆魚蛋肉類	2.5
	番茄蛋豆腐	水果類	0
	▲有機青江菜	蔬菜類	1
	八寶甜湯	油脂與堅果種子類	2.5
1 月 17 日 (二)	◆鹽酥雙拼	熱量(大卡)	745
	糙米飯	全穀雜糧類	5.9
	泡菜炒肉	豆魚蛋肉類	2
	玉米肉末	水果類	1
	▲有機小松菜	蔬菜類	1.5
	芹香結頭湯	油脂與堅果種子類	2.5
1 月 18 日 (三)	水果		
	◆泡菜炒豆腐	熱量(大卡)	773
	麵食	全穀雜糧類	5.6
	義大利肉醬麵	豆魚蛋肉類	1.5
	小芋泥包	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.1
1 月 19 日 (四)	玉米濃湯	油脂與堅果種子類	2.5
	義美黃豆奶		
	◆義大利麵	熱量(大卡)	644.5
	白米飯	全穀雜糧類	6.2
	粉蒸肉	豆魚蛋肉類	1.7
	鮮蔬拌冬粉	水果類	1
1 月 20 日 (五)	▲有機蜜白菜	蔬菜類	1.5
	冬瓜蛤礮湯	油脂與堅果種子類	2.4
	水果		
	◆粉蒸麵腸	熱量(大卡)	767
1 月 20 日 (五)	寒假開始		

★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。



六年級躲避球賽成績公告

躲避球賽	六年級女生組	六年級男生組
冠軍	6-2	6-2
亞軍	6-3	6-6
季軍	6-6	6-5

賀!!6 年 4 班林展蔚參加桃園市市長盃小桃子英數競賽獲得數學組入選獎，3 月 11 日將於新興國際中小學國際演藝廳舉行頒獎，感謝符詔銘老師的指導。

◎112 年 1 月 16 日(一) 8:35 在四樓大禮堂進行六年級班級節奏樂成果發表活動，歡迎家長及班級前往聆聽!

與校長有約活動

- ★112 年 1 月 16 日(一) 12:30-13:00 (四、五、六年級)
- ★112 年 1 月 17 日(二) 12:30-13:00 (一、二、三年級)
- ★各班表現最優及進步最多的 2 位同學
- ★地點：大會議室

- ◎111 學年度下學期開學日：2 月 13 日(星期一)，正式上課，在校用餐，請攜帶成績單、寒假作業、書包、餐袋。
- ◎課後班 2 月 13 日(星期一)開始上課，下午 5 點放學。
- ◎寒假期間妥善規畫假期生活，著重安全與健康，快樂迎接新的學期。

Sentence of the Week

英語每週一句

You're so nice.

你人真好

(陳國英老師提供)

# 三年級「營養教育」挑戰連續四週青菜吃光

一、目的：讓學生養成每天可以吃入足夠的青菜-午餐至少吃**半碗**煮熟青菜，每日健康所需至少要攝取**一碗半**煮熟青菜；並讓學生得知食物得來不易要懂得不浪費並愛惜食物。

二、活動內容：**每週至少3天**達成蔬菜零剩食**連續四週**，挑戰成功的班級，學生即可參加實作體驗課程→**手工日式糰子**

三、活動日期：111年11月14日~111年12月9日共四週，每週至少3天需達成。

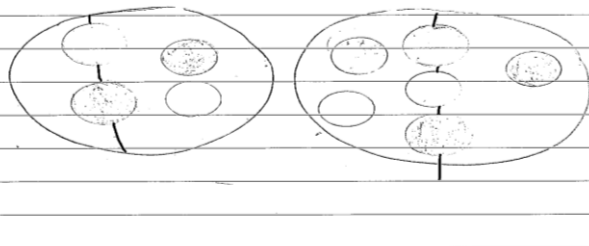
四、活動內容：

1. **每日**中午2點前將午餐青菜吃光光照片上傳到LINE『三年級青菜吃光光活動群組』。
2. 營養師會於活動期間不定期到班級抽查。
3. 於111/12/9公佈挑戰成功班級→安排時間進行實作體驗課程。

## <學習單作品>

青菜達人三年級【日式糰子】心情小語

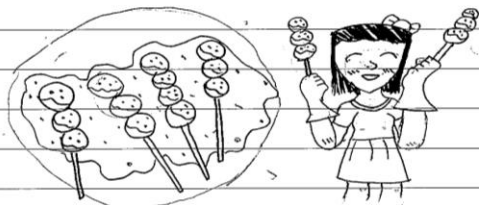
三個字重手重腳把青菜吃完，終於可以做日式米團子了！有些人揉麵團，也有些人揉圓，然後請營養師幫我們煮，煮出來再刷醬油，加花生米分，就完成了。我覺得揉麵團最好玩了！因為把麵團揉圓時，感覺有成就感。



班級：3年3班 座號：2 姓名：劉喜鈞

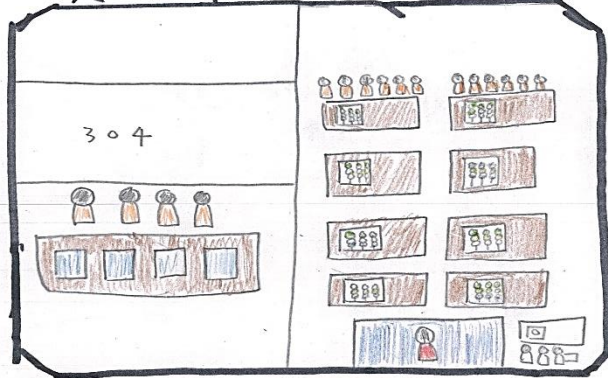
青菜達人三年級【日式糰子】心情小語

雖然我沒做過日式小丸子，不過我在做的時候我發現了做丸子的樂趣！把青菜全部吃完，確實很難，但是我們努力做到了！讓我覺得非常開心也有點得意。當我和同學一起把地瓜泥和抹茶一起拌入麵團中時，讓我想起一年級時上黏土課的感覺，所以給我大大的回憶，煮好的時候我們慢慢享用我覺得好幸福。



班級：3-3 座號：23 姓名：吳羽菲

# 美味的日式糰子



經過四個星期的努力，終於完成把菜吃光光。期待星期五作日式米團子。一串串的米團子軟綿綿的，真是美味又可口，謝謝營養師。



三年四班 張煥程

# 美味的日式糰子

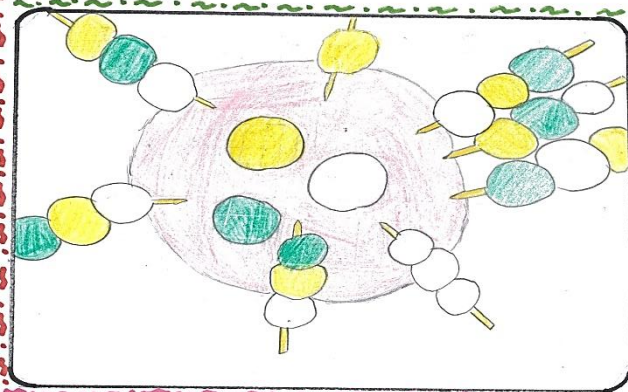
30414 陳燕琳

經過四個禮拜的努力，今天是要做糰子的日子，好期待啊！到了做糰子的地方，我們先把麵團揉成和湯圓一樣，然後把揉好的糰子給營養師，請她幫忙下鍋去煮，煮好後，大姐姐們就會來幫忙刷上糖漿和花生粉，這樣就完成，清理好桌子後，就可以吃了。一口下去滿滿的香味，不知道下次還有什麼活動呢？我好期待啊！



# 美味的日式糰子

經過我們四個星期的努力，終於到了做糰子的日子，我很好奇要怎麼做，我跟2號先把麵團混色，綠色是抹茶、黃色是地瓜、白色是原味的口味，營養師幫我們煮好，我們就開始串，煮好的米團子真好吃。



三年四班 曾喬歆