

中華民國七十一年五月五日創刊

北埔報導

社教刊物

劉世欽題

期九十二第

學小民國埔北：行發
館社東台立省：導輔
團導輔教國縣蓮花
組小輯編：輯編
號170村埔北鄉城新：址校
社風文：刷印

家長會改選

會長傅朝明連選連任



本校八十四學年度學生家長委員改選完畢，當選名單如下：傅朝明、陳連進、詹益助、游照春、李進添、葉朝宗、詹進發、羅沼圳、李芳裕、方明塘、林明輝、黃發坤、吳新定、鍾正富、楊焜棟、張阿文、林朝國、葉慶村、姜成利、葉忠奇及張志謙等廿一員。

本屆第一次委員會議已於84.9.18下午七時卅分在本校校長室召開，首先改選會長及常務委員，結果：傅朝明先生高舉連任會長，陳連進及詹益助先生當選常務委員。會中並決議：1. 為了感謝本校教師之辛勞，於84.9.25下午五時假北埔村財神爺餐廳舉行家長委員與教師餐會，經費全數由傅會長負擔。2. 訂於84.10.31舉行村校聯合運動大會，每一委員樂捐貳仟元以上，並發動全校家長自由樂捐。3. 會長樂捐壹萬元，常委每人樂捐壹萬元，委員每人樂捐伍仟

元，以協助學校充實設備及辦理活動之用。4. 選拔資深優良教師於運動會時公開表揚。5. 敦聘郭順雄、林榮亮、劉金龍、張三記、楊文景、廖財國、何禮台、莊元結諸位先生為本會顧問。



本校教師教學優良

獲縣輔導團肯定

84.10.20下午一時半，縣輔導團美勞科輔導員蒞校評鑑美勞科教學成果，對本校教學正常、方法正確，效果良好予以極佳肯定。尤其對程雪紅、藍月珠、陳芬蘭、饒秋雲、簡麗貞、吳一藝、彭郁華等老師的教學成果特別贊許，並簽報教育局各頒發獎狀，以資鼓勵。



參加縣音樂、舞蹈比賽分獲甲等

本校舞蹈隊由程雪紅、陳芬蘭、謝昆倫、何柏芳、饒秋雲等老師指導下於84.12.1參加縣賽榮獲甲等。合唱隊則在蘇清照、林睿馨兩位老師指導下於84.12.12參加縣賽榮獲甲等。

鄉教育會桌球十傑賽本校三人上榜

84年11月份，新城鄉教育會為了營造本鄉體育風氣，聯絡會員感情，特利用每週三下午舉辦桌球十傑賽，分男、女二組，每組各產生十傑。比賽結果：本校教師林玉連、林金鳳分別榮獲女生組第二、三名。郭一郎榮獲男生組第五名。

參加新城鄉國語文競賽，成績揭曉

本校學生於84.10.5參加新城鄉國語文競賽結果：六甲蔡奇章、六乙龔覺非分別榮獲注音及書法的第一名，並代表鄉參加縣賽。六甲李錦娟、六乙鄭博鐸分別榮獲作文及演講的第三名。

校內各項比賽成績公布

84.11.2舉辦租稅教育作文比賽結果：①五甲曾俊仁②六丙謝俐伶③四乙黃誠杰。佳作：六乙劉秀玲、六乙吳倩雯。
84.11.9辦理消費者保護教育壁報比賽結果：①四乙②六甲③五乙。佳作：五丙。

84.11.15辦理消費者保護教育漫畫比賽結果：①五甲陳家偉②六乙曾偉華③五乙曾肇忠。佳作：五丙盧夢蝶、高瑩風、六丙王肇敏。

84.12.9辦理合作教育拔河比賽，一至六年級每班派出20名代表比賽結果六乙、五乙、四乙、三乙、二甲、一丙分別榮獲各年級冠軍。



參加運動會

蓉子呂 甲六



此起彼落的鳥叫聲，被吵醒的我，睜開睡眼，伸個懶腰，便迫不及待跑出學校，開始忙碌的一天。

八點半，大會開幕了，威武的鼓號樂隊和運動員繞場一周。整齊的步伐，精神飽滿的走過司令台，博得來賓熱烈掌聲。接著節目開始了，大會操、大會舞、彈腿：：等，應有盡有，內容相當精彩。

經過了大半天的折騰，節目也快接近尾聲，大隊接力也即將開始了，選手臉上表現出緊張的神情，這時鳴槍的聲音，驚動了全場，選手們都盡心盡力的勇往直前，旁邊滿臉皺紋的老

奶奶都幫忙加油！最後，名次揭曉，丙班第一名，甲班第二名，乙班第三名。大家心裡雖然有點不服氣，但成績也算不錯了。時間就這麼無情的走了，大家手中都抱著戰利品，踏著疲憊的腳步回家休息。今年的運動會比較有趣，大家的心情也跟著輕鬆起來。來！讓我們一起期待下一次的運動會吧！

我的爸爸是警員

二丙 林明函



我的爸爸叫林智元。今年34歲，身材不高不矮，他為人正直，現在從事警員工作。

爸爸雖然是一個小小公務員，但對自己的工

作，非常負責。對長官服從，對同事和藹，他從不覺得辛苦。爸爸平日很注意我們的「食和功課」。只要有空就會帶我們出去玩。我有這樣一位好父親，覺得很「幸福」。我聽他的話好好用功課書，自己將來成為一個有用的人。

我們的班級

三甲 莊懿愉



我們是三年甲班的學生。是一群淘氣的孩子，也是常使老師既疼愛

，又感頭疼的學生。我們上課的時候，每個人的表現大有不同。

有的很專心；有的雖然眼睛一直看著老師，但是心早就遊山玩水去了；有的手上還有從家裡帶來的「寶貝」，愛不釋手，各路英雄，招招

不凡。我們班上小朋友的字也是五花八門。有的字不但整齊，而且很乾淨，但是也有人的字是「龍飛鳳舞」的，甚至字體模糊。那些當然是很想快點出去玩的人，幸好只有少部分的人，否則老師改作業都要累死啦！

我最喜歡的歷史人物



五乙 何宜臻

我最喜愛的歷史人物是愛迪生，愛迪生出生在一个貧苦的家庭，從小就有強烈的學習能力及好奇心，他經常纏著大人們問「為什麼？」，而且喜歡自己動手去尋找答案。

關一間簡單的實驗室，把書裏的範例一一加以實驗。如此過了三年，母親已沒有東西可以教他。愛迪生十二歲就出外當報童，賺錢來維持自己的化學實驗室。

白熱燈泡等。愛迪生的所有發明中，電燈無疑是最艱難也是最重要的。在當時遭到學術界的反對，而工業界更由期待、懷疑到嘲笑，愛迪生憑著過人的毅力，運用他獨特的創造思考，對著種種的材料加以實驗，終於發明了以碳絲為主的白熱燈泡。所謂「天才」是兩分靈感，加上九十八分努力所成就的，這正是愛迪生個人成就的最佳註腳。像愛迪生這種精神，真值得大家學習，當我們今天得享方便電力照明的同時，不得不感激這位完全依靠自己的力量，奮鬥成功的「發明之王」愛迪生。

由於呆板的學校教育無法滿足他的需求，才上三個月，就被學校退學了。幸虧母親本身就是教員，愛迪生最感興趣的是派克所著的「自然實驗哲學」。他不但將這本書背的滾瓜爛熟，並在家中

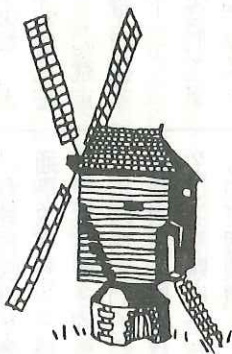
這段時期，如留聲機、送話機和

我們班上的同學有時頗富愛心，會互相關懷，相親相愛，但有時會為了一件小事情，爭得臉紅脖子粗，幸好有老師從中勸解，並告訴我們同學之間要彼此尊重，多一份退讓的胸懷，就會少一份爭端，使無知的我們，從中瞭解到友誼的長存，是在那份關懷及付出。



避暑故宮遊記

五丙 張法如



在酷熱無比的暑假，小姑姑邀我到台北去玩。我高興的答應了，也邀我最要好的表姊，一起去台北。

當天，表姊帶著我，搭上往台北的火車，經由北迴鐵路。一路上，風光明媚，那一座座的高山，就像衛兵一樣，時時刻刻的保護大地。那波濤洶湧的海浪，唱著宏亮的軍歌及跳著優美的波浪舞呀！可愛又頑皮的小河，邊走邊唱著美妙的歌聲，一路上，也跟石頭玩起遊戲，互相碰到，就濺起水花來呢！一路上的風景，真是迷人死了。

到了台北，已經晚上了，姑姑就帶我們去吃飯。回家後，大家都非常的疲倦，洗完澡，就呼呼大睡了。到了第二天，我們一大早就起來趕公車。一路上，看見街頭人來人往，路上車子大排長龍，看起來還是花蓮好。我們到了有名的故宮博物院裡，樣樣的古蹟，都是無價之寶。在裡面，每樣器物，都令人十分喜愛，但

是令我印象深刻的是，古人所雕刻出的器物，十分精緻、漂亮。

還有各朝代公主所穿的服裝，真是人見人愛，在這裡我們遇見了一位小女孩，看見公主的服裝，喜歡的不得了，還要媽媽買給他穿呢！真是可愛。

經過這次故宮之旅，讓我更加了解許多歷史上的事蹟及各朝代的器物，使我增廣見聞。這次的旅遊真是十分的充實。

中秋夜



六丙 楊惠卿

，天空像被一塊黑布給蓋起來一樣，只有月亮皎潔高懸，它那明亮的光輝，像個大大圓圓的燈籠，家家戶戶歡歡喜喜迎接著中秋節。

忽然，碰！碰！碰的聲音響起，嚇著了弟弟和我。抬頭一看，原來是煙火。我們全家人坐

在月光下，外公講了一個鬼故事，嚇得我們眼淚都流出來了。外婆把柿子、文旦、汽水，擺得桌子滿滿的，而那香噴噴的肉串和蝦子，使我不得不嘗一口。有學問的外公又唸了一首杜甫所寫的月夜，聽得我楞楞的，哇！想不到外公這麼厲害，真有兩把刷子。

我的爸爸今年三十五歲，但是身體還是很健康，個子高，臉圓圓的，常常露出一副慈祥的臉孔，大家都喜歡和爸爸談話。

我們一家人的生活全靠我的爸爸，爸爸每天日出而作，日落而息，從不懈怠，因為爸爸認為沒有辛苦的工作，就沒揮汗的笑容。

有一天我問爸爸說：「爸爸工作會不會很辛苦！」爸爸笑著說：「只要妳用功讀書，爸爸也就不會辛苦了。」我聽了這一句話，內心很感動，所以我從現在起，應該好好努力讀書，才對得起爸爸的期望。

我的爸爸

三甲 吳靜怡



秋天

六甲 鄒啓弘



微微的秋風，從臉上吹過，我不禁抖動了一下。窗旁的菊花不怕天氣冷，長出綠葉，開出美麗的花。屋前金黃色的稻田裏，農夫們已經開始割稻，雄壯的脫穀機聲，響徹了寂靜的田野。

天空萬里無雲，雄偉的青山，不知什麼時候

，已經變了灰黃色。河岸上的柳樹，葉子已凋謝了，一陣秋風，把凋謝的落葉捲了起來，就好像落葉在空中飄舞。田野裏有戴著破斗笠的稻草人，悠閒的站著守稻，突然從電線桿上飛來了一群麻雀，從稻草人身旁飛身而過，麻雀似乎在嘲笑他是世界上最笨的草人呢！

果園裡，結滿了拳頭般的橘子和頭一樣大的西瓜，隱藏在綠葉中，反射出著耀眼的金花，真美麗。湖面上的水蠅挺出觸角，浮游在水面上，打扮著自己，真是令人感覺幽靜。

我愛秋天，秋天給我舒適，放鬆的心情。

我們三個小孩子，就到空地去放煙火。我點燃了蝴蝶炮，看到五光十色的火花飛舞著，我興奮的一直叫：「勝利！勝利！」弟弟突然搶走表姊手上的仙女棒，氣得表姊破口大罵。五彩繽紛的煙火，使寂靜的天空活潑起來，也使寧靜的大地熱鬧起來。

中秋佳節，月圓人也圓，一家人和和樂樂，喜氣洋洋，真是溫馨！

昨天、今天、明天

六丙 王肇敏



昨天、今天、明天，這三個詞讓人覺得沒什麼，但是，我們每一個人的一生，就是這無數的三個詞串連而成的，時間一天天的過去，這正是代表生命慢慢的消失了。

昨天已過去了，明天的事也是一個未知數，所以，把握今天的二十

錯特錯，我們應該記取昨天的教訓，在今天改過，而不是耿耿於懷，浪費了大好時光。明天是新的今天，所以，我們要以開朗的心情，迎向新的一天的。

如果事事猶豫的話，必定會帶來悔恨的，所以我們應該養成「今日事，今日畢」的習慣，並抱著「日新又新」的態度。俗語說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，所以，若能好好珍惜一分一秒，把一天的事做完，做任何事便會一天的進步了。

給實習老師的

一封信

六乙 詹育惠



祝

實習，我好高興哦！真希望您還能繼續教我們！

平安快樂

學生詹育惠敬上

84年11月15日

敬愛的何老師：

您近來可好？您教了我們兩個星期的課，一定很累對不對，在這裡我誠摯的跟您說聲謝謝！

老師，雖然您跟我們只有相處短短兩個禮拜，但你知道嗎？有一些老師都誇讚您教學認真呢！

老師，老實說，您在上自然課的水溶液的酸

鹼性質時，有些地方講得有點快，使我聽得迷迷糊糊的！

老師，您知道我小時候是怎麼學會走路的嗎？

父母說：我怎麼也學不會走路，後來有一天，我看到別家的嬰兒在換尿布，不經意的就過去看。我就是這樣才學會走路的哦！

老師，聽說您們下學期，還會到我們學校來

交通安全

五丙 王莉雅



現在的交通越來越混亂，從新聞媒體上就可以看到我國每年發生交通事故故有多少。為什麼會發生這麼多的事故呢？是因為人們的疏忽，還是因為人們的自私呢？這個問題總是在我的心中打個問號。

直到有一天我才知道，為什麼會發生這麼多的車禍，原來是因為這些人都沒有好好的遵守交通規則才造成的。大家常常說：「馬路如虎口。」就是因為走到馬路，就像進入虎籠裡，萬一一個不小心，可能

就成了餓虎的食物了。所以交通規則是不容忽視的。但是要怎麼做才能讓我們交通順暢、安全呢？以下幾個是我忠心的意見：(一)行人走路請靠右邊。(二)紅燈停，綠燈行。(三)酒後不開車，開車不喝酒。(四)騎車不蛇行。(五)不在馬路上玩耍。(六)行人請走行人穿越道，不要任意穿越馬路。(七)不要載過重的貨物，以免發生危險。

「遵守交通規則，保障個人生命。」這句話的確說得不錯。因為現在的人只為了自己的利



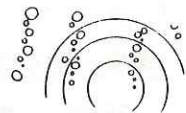
益著想，而不顧他人生命，這些人往往造成害人又害己的事。自己犯錯還要帶著無辜的人受傷真是不應該。所以我要提醒大家，不要因為個人的方便，把寶貴的生命犧牲掉。

除了要遵守交通規則以外，還有一個非常重要的角色，那就是「禮讓」。相信大家一定在公車站看過，一群人為了爭先恐後，在車子上擠得你死我活，到最後成了兩敗俱傷，這種場面真讓人感到可怕。還有，要讓位給老人、孕婦和弱小、受傷的人，這樣子，我們的交通才更充滿親情，更安全。也能讓我們的交通做到零車禍，零事故的境界。

雨

滴、滴、滴，
一大群的雨滴，
被太陽公公放了出來。
淘氣的雨滴，
東跑西跑；
有的跑到土裡，
有的跑到溪裡，
更有的跑到屋頂。
但是，
不一會兒，
又被太陽公公捉回去了。

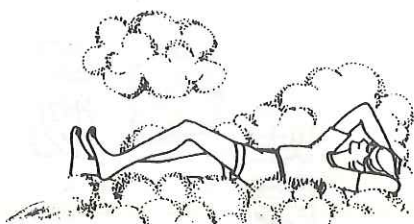
六丙 賴昱綸



雲

四丙 許婉如

雲是個魔術師，
有時變成小鳥自由自在的飛翔；
有時變成棉花糖，
讓我垂涎三尺。
雲還是個流浪漢，
東飄西盪，
居無定所，
令人羨慕她的無憂無慮。
當夕陽西下的時候，
是雲姐姐最美麗時刻，
因為太陽公公給他穿上七彩奪目的衣裳，
還變成一幅美麗的圖畫呢！



稻田

二丙 王茗萱

綠色的稻田，
像一片綠海。
金色的稻穗，
像一片大海。
微風吹來，
海浪蕩漾，
金光閃閃，
一眼奪目。



笑

四丙 曾晶偉

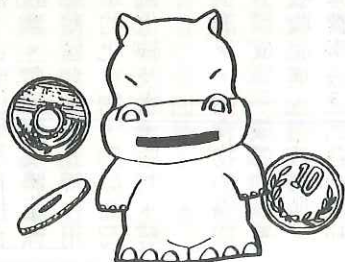
笑像冬天的太陽，
帶給了人們溫和的感覺，
笑像春天的季風，
帶給人們祥和的感受。
笑像一朵正盛開的花朵，
給人心胸愉快。
笑，
象徵著天真、活潑、可愛，
能夠使人身心健康。



想聯的字數

螢欣李 乙六

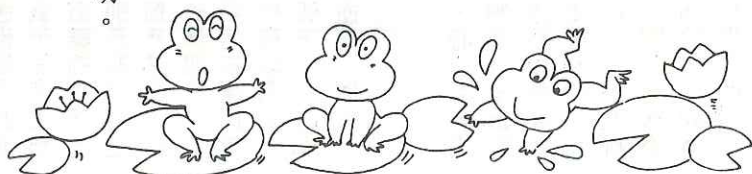
1. 是打人的棍子，
 2. 是池塘游泳的白鵝，
 3. 是南方飛來的海鷗，
 4. 是缺了一塊的陽傘，
 5. 是釣魚竿上的魚釣，
 6. 是警察先生的哨子，
 7. 是爺爺奶奶的拐杖，
 8. 是天上神仙的葫蘆，
 9. 是妹妹吃的棒棒糖，
 - 0 是母雞生下來的蛋。
- 你說，數字奇妙不奇妙。



風

六丙 謝俐伶

風，
是個奇怪的小女孩。
春天時，
她像是慈愛的母親，
輕輕撫摸著大地。
夏天時，
她則像個頑皮的小精靈，
輕盈盈的跳著舞。
秋天時，
她像個亂發脾氣的小女孩，
把葉片吹得到處都是。
冬天時，
她像個冷酷無情的殺手，
使大地不再那樣的翠綠、鮮明。
風姑娘啊！風姑娘，
妳為何那樣的反覆無常，
真使我又愛又厭。



食物、營養

與

健康



三總營養師 鄭佩玲

人體的活動能量和細胞組織都有賴食物中的營養素，因此，「你是你所吃的東西變成的」最能說明食物的功能、營養與健康的關係。

營養是食物的科學化結果。營養素的作用、交互作用，乃至於平衡，均與健康、疾病有密切的關係。其過程包括人體對營養素的攝取、消化、吸收、運送及利用，且包括其最後廢棄物的排泄。營養的過程是細胞發生物理、化學反應，以及細胞與外界環境相互之關係的所有淨結果。首先介紹一些有關營養素的基本概念。

身體的組成

氧原子是體內主要的化學元素，佔65%，碳原子佔18%，含氫原子10%，而氮只佔3%。若換成以體內為主要的成份來說明，則包括水份、蛋白質、脂肪及少量的肝醣，剩餘的4%體重是由礦物質元素組成，且鈣及磷即占3/4。

水份存在體內各組織，約佔55—70%的體重，含水量與體脂肪的含量成反比。嬰兒體內含脂肪量較低而水份含量較高。成人以瘦者比胖者含水量較高。

3/4之體內水份存在於細胞間，而3/4的水份存於細胞外的空間，包括血液循環、淋巴液及組織間液。各組織的含水量差異極大，例如骨頭、牙齒及脂肪組織含水量即少於肌肉及神經組織。

蛋白質佔18%的體重，一般男性體脂肪佔7—15%，而女性體脂肪比率較高，約佔12—15%，若男性體脂肪超過20%，女性體脂肪超過30%，則可認定屬肥胖。不管是男性或女性，體脂肪含量隨年齡而增加。

人體內約只含三〇〇公克的碳水化合物，是以肝醣的形式存在，極少量存於不同組織的結構中，許多構成身體成份的重要物質，如維生素、荷爾蒙及酵素的含量微乎其微，對體重而言無顯著的份量。

食物的功能

「你的樣子是你所吃出來」(You are what you eat)這種說法不是很具體，應該是由食物中營養素提供身體活動所需的熱量，且提供體內每一個細胞的結構物質，以及提供體內新陳代謝過程所需的調節物質。

熱量是由碳水化合物、脂肪，以及蛋白質所供應。礦物質及維生素並非熱量的來源，但是許多釋放熱能的步驟所必須的。

胺基酸及礦物質元素是生長及體內組織的維護所必須，碳水化合物及脂肪在特別的組織中含量極少，幾乎所有的組織結構均含有水份。體內的調節能力是由無數的物質參與才可達成，其中包括水份、胺基酸、脂肪酸、醣類、礦物質元素及維生素。

新陳代謝

新陳代謝是一個很廣泛的名詞，包括與下列有關的整個過程，如由食物中營養的釋放、熱

能的轉變以及結構、調節物質的合成、新陳代謝包含合成及分解的過程。合成作用是包括合成新的物質之過程，如酵素、荷爾蒙及體組織由胺基酸合成、肝醣由葡萄糖合成。分解作用指複合的物質分解成簡單的化合物，例如葡萄糖氧化以產生熱能、二氧化碳及水，脂肪水解產生脂肪酸及甘油。

新陳代謝的過程包括很廣泛，由食物的攝取，進而消化，指將食物分解成單一成份的營養素，營養素經由腸胃道吸收而進入血液循環，透過血液循環的運送，營養素被送到各組織利用，而廢物再由定點排除體外。由呼吸作用供應氧氣到各組織以利食物的氧化，且排除二氧化碳廢物於體外。這些氣體的運送也是由血液循環負責。營養素的利用則包括氧化後產生熱力及熱能，或是成為新的細胞、組織的成份，未消化的食物經由腸道排出，肺則負責二氧化碳的排除，含氮廢物、礦物質鹽類及其他由新陳代謝產生的廢物，由腎臟及皮膚排泄。

有許多物理及化學的方法可以評估新陳代謝的改變。血液、尿液及糞便的分析可以測知各器官的功能，一旦器官功能降低後可能造成體內新陳代謝的紊亂，而影響到血液、尿液及糞便的分析結果。

必須營養素的恆定

以健康成人的每日建議量而言，必須營養素的建議量乃吸收的量相等於損失的量。當攝取必須營養素過多或太少時，則體內會開始產生調適的反應，以減輕對體內營養素貯存的變化。此恆定的反應發生於攝取、吸收、分解及排泄之間，若人體調適的反應不足，則會造成不足或過多的症狀。通常身體有疾病時，此調適反應的效率會大打折扣，下列舉例部份的調適

反應：
熱量攝取的調節

下視丘處包含「飽食中心」及「進食中心」，進食可以分爲起始及結束兩個階段。起始可能表示進食中心活力增強，而結束可能代表飽食中心活力增強。飽食中心及進食中心也受胺基酸的攝取所影響，若動物體或人體的飲食是胺基酸不平衡或缺乏某種必須胺基酸，則產生厭食及食量減小的現象。進食的行爲通常因熱量缺乏而始，因熱量超過而止。若這些機轉均屬正常，則成人會達接近零的熱量平衡，而脂肪組織能持續維持體重的15—30%。

水份攝取及排泄的調節

位於下視丘的口渴中心，對於體液的滲透壓極敏感，乃控制水份攝取之處。低滲透壓會壓抑口渴中心，而高滲透壓則有相反的效果。此相互的作用以維持水份平衡，且體內壓力在288 mOsm/l附近，體內水份含量百分率恆定。

鈣質的吸收調節

一般正常成人攝取足夠的每日建議鈣質量，約可吸收15—30%，當鈣質攝取低於每日建議量時，則體內吸收的比率增加，此調節作用尚牽涉維生素D及副甲狀腺的系統。血鈣降低引起副甲狀腺荷爾蒙的分泌增加，而加速維生素D的活化，間接地刺激小腸對鈣質的吸收增加。

鐵質的吸收調節

鐵質吸收的調節主要受制於小腸黏膜細胞的二價鐵濃度。當細胞內鐵值下降，則鐵離子經由運鐵蛋白的轉換而釋放到血循環中。

礦物質排除的調節

鈉、鉀、氯、磷、鈣及鎂排除於尿中的量，與其攝取量成比例，攝取量及吸收增加導致礦

物質在血清濃度增加，而間接增加濾過的負荷，由尿中排出過多的礦物質。另外荷爾蒙的反

均衡營養

有獎徵答



- () 1. 鈣質若攝取不足會造成①肥胖②貧血③大脖子④骨質疏鬆。
- () 2. 構成人體的營養素佔比例最高成份的是①脂肪②醣類③水份④蛋白質
- () 3. 在營養素中那一種是具有修補及構成細胞和組織的功能①水份②脂肪③蛋白質④維生素。
- () 4. 可以幫助脂肪在體內代謝是下列何種營養素的功能①醣類②礦物質③蛋白質④維生素。
- () 5. 水份除了可以促進食物消化和吸收，維持體內正常循環作用與排泄，還可以①提供熱量②增加食物美味及飽腹感③調節體溫及維持體內電解質平衡④幫助維生素吸收和利用
- () 6. 含有豐富脂溶性維生素A的食物①紅蘿蔔②青椒③酵母④豬血。
- () 7. 缺乏維生素B₁₂會造成①貧血②甲狀腺功能低下③腳氣病④腸炎。
- () 8. 礦物質功能①構成身體組織細胞的原料②提供熱量③增加食物美味④幫助食物吸收。
- () 9. 依衛生署公佈國民在第一類奶類，奶製品中每人每日攝取量應①每日3份②每日6份③每日5份④每日4份。
- () 10. ①適度運動②暴飲暴食③節食④煙、酒、咖啡、濃茶會抑制營養素的吸收。
- () 11. 標準體重的換算公式，下列何者爲是：①男(身高減80)乘於〇·七女(身高減70)乘於〇·六②男(身高減70)乘於〇·八女(身高減60)乘於〇·五③男(身高減80)乘於〇·八女(身高減50)乘於〇·七④男(身高減80)乘於〇·五女(身高減70)乘於〇·五。
- () 12. 何種營養素可當作輔媒增進其他營養素的功能①蛋白質②維生素③礦物質④脂肪。
- () 13. 爲了達到均衡營養還需配合①餐後刷牙②良好飲食習慣③用餐禮節④服用維他命丸製劑。
- () 14. 所謂現代文明病造成原因是①飲食不知節制②喝酒③嗜吃甜食④以上皆是。
- () 15. 那一種維生素可促進鈣質及磷的吸收①維生素A②維生素K③維生素C④維生素D。

應會調節腎小管的再吸收及排泄，使礦物質在人體達平衡的狀態。

84年12、85年1月份北埔國小學生午餐食譜

週	日 期	星 期	主 食	副 食 一	副 食 二	湯	其 他
十五	12 月 4 日	一	米 飯	蔥 爆 肉 絲	素 炒 三 絲	酸菜豬血湯	水 果
十五	12 月 5 日	二	米 飯	芝 麻 雞 塊	高麗菜炒肉絲	火腿冬瓜湯	水 果
十五	12 月 6 日	三	米 飯	冬 菇 蒸 肉 餅	腐 皮 黃 瓜	甜 湯	水 果
十五	12 月 7 日	四	米 飯	炒 飯		酸 辣 湯	水 果
十五	12 月 8 日	五	米 飯	炸 醬 麵		豆腐蛋花煨	水 果
十六	12 月 11 日	一	米 飯	筍 絲 滷 肉	結 頭 菜 雙 炒	玉 米 濃 湯	水 果
十六	12 月 12 日	二	米 飯	麻 油 雞	沙 茶 高 麗 菜	黃 瓜 濃 湯	水 果
十六	12 月 13 日	三	米 飯	醬 爆 四 寶	香 菇 蒸 蛋	貢 丸 湯	水 果
十六	12 月 14 日	四	米 飯	豆 豉 鮮 蚵	燴 玉 絲	海 帶 湯	水 果
十六	12 月 15 日	五	米 飯	豆 豉 蒸 排 骨	素 炒 花 菜	紫 菜 蛋 花 湯	水 果
十七	12 月 18 日	一	米 飯	榨 菜 肉 絲	炒 什 錦	蘿 蔔 湯	水 果
十七	12 月 19 日	二	米 飯	香 酥 雞 翅	五 彩 冬 瓜	金 針 湯	水 果
十七	12 月 20 日	三	米 飯	滷 肉 燥	涼 拌 香 絲	甜 湯	水 果
十七	12 月 21 日	四	米 飯	芹 菜 炒 花 枝	螞 蟻 上 樹	羅 宋 湯	水 果
十七	12 月 22 日	五	米 飯	鹹 湯 圓			水 果
十八	12 月 26 日	二	米 飯	豉 椒 肉 絲	什 錦 蒸 蛋	白 仁 湯	水 果
十八	12 月 27 日	三	米 飯	五 味 香 肉 末	紅 燒 白 仁	甜 湯	水 果
十八	12 月 28 日	四	米 飯	炒 墨 魚 花	干 絲 拌 芹 菜	金 針 湯	水 果
十八	12 月 29 日	五	米 飯	榨 菜 肉 絲	家 常 白 菜	火 腿 冬 瓜 湯	水 果
十九	1 月 3 日	三	米 飯	白 仁 燻 肉	滷 白 菜	甜 湯	水 果
十九	1 月 4 日	四	米 飯	香 酥 蚵	芽 菜 包 心 菜	紫 菜 蛋 花 湯	水 果
十九	1 月 5 日	五	米 飯	梅 干 扣 肉	銀 魚 燴 芥 菜	海 帶 湯	水 果
二十	1 月 8 日	一	米 飯	芫 爆 里 肌	翡 翠 流 蘇	味 噌 湯	水 果
二十	1 月 9 日	二	米 飯	咖 哩 洋 芋 雞	蒜 辣 油 菜	火 腿 冬 瓜 湯	水 果
二十	1 月 10 日	三	米 飯	紅 燒 獅 子 頭	炒 合 菜	甜 湯	水 果
二十	1 月 11 日	四	米 飯	蒜 燒 魚 塊	大 白 菜 燒 肉	豆 腐 蛋 花 羹	水 果
二十	1 月 12 日	五	米 飯	花 生 海 帶 紅 燒 肉	香 菇 蒸 蛋	貢 丸 湯	水 果
二十一	1 月 15 日	一	米 飯	滷 四 味	炒 三 絲	酸 辣 湯	水 果
二十一	1 月 16 日	二	米 飯	醬 瓜 雞 丁	炒 什 錦	貢 丸 湯	水 果
二十一	1 月 17 日	三	米 飯	嫩 乳 香 絲	五 彩 冬 瓜	甜 湯	水 果
二十一	1 月 18 日	四	米 飯	炸 魚	紅 燒 油 豆 腐	羅 宋 湯	水 果
二十一	1 月 19 日	五	米 飯	回 鍋 肉	翡 翠 玲 瓏	紫 菜 蛋 花 湯	水 果

營養

午餐

六丙 楊惠卿



自從學校開辦了營養午餐之後，就為全校的學生和所有的家長們，解決了許多問題，增加了許多好處。到底解決了什麼問題，有些什麼好處呢？例如：

一、父母們不必每天為了準備子女中午在學校吃便當的菜色而煩惱。
二、可使學生們在學校午餐吃得很有營養，促進身體的健康。

第十週食譜



三、營養午餐一學期的費用並不貴，可以節省父母們的負擔。
四、可以使學生們在學習用餐的禮節，以及團體的生活。

五、最主要的是學生們不必再到校外去吃些不衛生的午餐或零食。

每當中午時，一輛一輛的餐車由廚工阿姨們推送到各班級的門口後，大家都會排好隊來打菜。等全班都打好菜後，同學們就以感恩的心先唸感謝詞，再由老師宣布開飯後，然後大家都以輕鬆、快樂的心情來用餐。用餐完畢之後，大家都會自動去刷牙，以保持口腔的衛生與清潔。

第十一週食譜

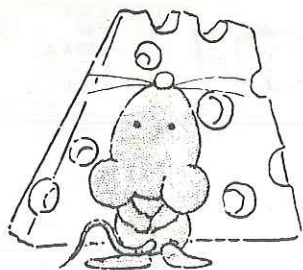
自從學校開辦營養午餐之後，全校的小朋友們個個都變得健康活潑了，而且也學習到團體生活的規矩，用餐的禮儀，以及注重衛生習慣，這一切都要歸功於學校營養午餐的開辦及教育的成功。

我最喜歡的一道菜

二甲 王逸文

ㄉㄤ！ㄉㄤ！ㄉㄤ！
下課ㄌㄞ！聲ㄊㄞ！了，全班都跑出去洗ㄉㄤ！
過了一會兒大家就洗好了，這時候ㄉㄤ！車也ㄉㄤ！進來了，大家都跑去ㄉㄤ！車前面，看看今天的菜色是什麼菜，哇！原來裡面有我最喜歡的菜，就是炸ㄉㄤ！葉魚。

所以打好菜之後，就準ㄉㄤ！吃午ㄉㄤ！
我在吃炸ㄉㄤ！葉魚的時候，總會覺得ㄉㄤ！
ㄉㄤ！在好ㄉㄤ！！因為他的骨頭ㄉㄤ！ㄉㄤ！的可以吃，還有他的肉白白ㄉㄤ！
ㄉㄤ！的很好吃。
所以每次炸ㄉㄤ！葉魚，我都把一整條魚吃下去，可是老師說吃飯不可以過ㄉㄤ！ㄉㄤ！不可以ㄉㄤ！
食，我們就吃ㄉㄤ！ㄉㄤ！
好的飯ㄉㄤ！ㄉㄤ！但是一定要吃光ㄉㄤ！ㄉㄤ！裡的飯菜，不然就會ㄉㄤ！ㄉㄤ！食物。



因為這些菜都是學ㄉㄤ！的兩位老師ㄉㄤ！ㄉㄤ！的食ㄉㄤ！ㄉㄤ！也對我們的身體ㄉㄤ！ㄉㄤ！很有幫助，而且又ㄉㄤ！ㄉㄤ！
，所以我們一定要吃光。

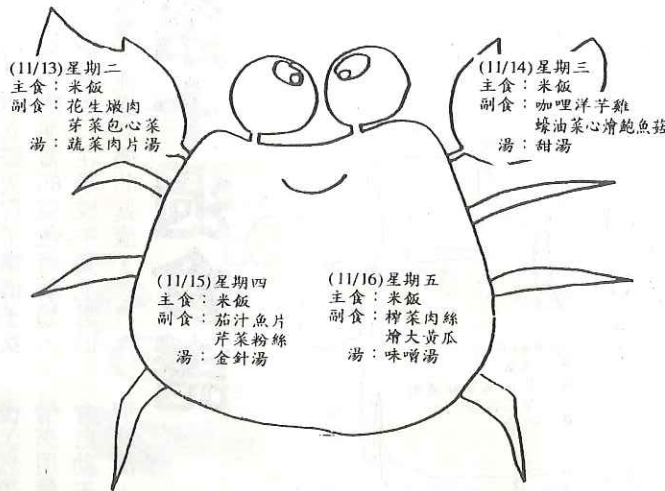


第十二週食譜

我最喜歡的一道菜

ㄉㄤ! ㄉㄤ! ㄉㄤ!
吃飯時間到了, 許多小
朋友都急著洗ㄉㄤ,
ㄉㄤ車推來了香ㄉㄤ,
ㄉㄤ的菜餚, 這個味道
真ㄉㄤ, ㄉㄤ, ㄉㄤ

二甲 陳筱筠
推來, 服ㄉㄤ, 同學打開
圓ㄉㄤ, 我跑過去一看
原來, 是我最喜歡吃
的炸雞翅。
ㄉㄤ工阿姨炸的雞翅
又香又好吃, 美食當前



(11/13)星期二
主食: 米飯
副食: 花生燉肉
芽菜包心菜
湯: 蔬菜肉片湯

(11/14)星期三
主食: 米飯
副食: 咖哩洋芋雞
綠油菜心滑飽魚菇
湯: 甜湯

(11/15)星期四
主食: 米飯
副食: 茄汁魚片
芹菜粉絲
湯: 金針湯

(11/16)星期五
主食: 米飯
副食: 榨菜肉絲
增大黃瓜
湯: 味噌湯

第三十週食譜

，Pv 我多吃了一ㄉㄤ
飯，有一位同學說：「
筱筠，你今天的胃口怎
麼特別的好。」我說：
「因為有炸雞翅嘛！」
以後我也要叫媽媽常
炸雞翅給我吃，還要去
一ㄉ請ㄉㄤ居小朋友來
吃炸雞翅。



第十四週食譜



(11/20)星期一
主食: 米飯
副食: 肉絲拌黃瓜
紅燒麵筋
湯: 火腿冬瓜湯



(11/21)星期二
主食: 米飯
副食: 滷雞腿
炒什錦
湯: 海帶湯



(11/23)星期四
主食: 米飯
副食: 糖醋魚片
銀魚滑芥菜
湯: 玉米濃湯



(11/27)星期一
主食: 米飯
副食: 蘿蔔燉肉
炒四樣
湯: 菱角湯

(11/28)星期二
主食: 米飯
副食: 炒茶四寶
涼拌如意菜
湯: 蘿蔔湯

(11/29)星期三
主食: 米飯
副食: 炒合菜
蒸瓜仔肉
湯: 甜湯

(11/30)星期四
主食: 米飯
副食: 蔬菜燉魚片
蝦蟇上樹
湯: 黃瓜濃湯

(12/1)星期五
主食: 米飯
副食: 炒雙絲
玉米肉羹
湯: 蕃茄蛋花湯

(11/24)星期五
主食: 米飯
副食: 糖醋黃瓜
蕃茄炒蛋
湯: 豆腐蛋花羹

美味的

午餐

五乙 鐘依庭



已經是第四節課了，我的肚子咕咕咕的在叫了，看著手錶，嗯！距離下課還有三分鐘，我忍耐著這三分鐘的「餓」度。忍啊！忍啊！叮噠！叮噠！我好不容易才挨到了下課，終於讓我等到了。

裝著我們美味午餐的餐車終於來了！餐車來時，我趕緊打開蓋子看看今天吃什麼菜？哇！有咖哩雞、

螞蟻上樹、紅豆湯也！領飯菜的時候，大家嘻嘻哈哈的講話，使整個教室都鬧哄哄的，真是不應該。

領完飯菜之後，我開心的不得了，因為，接著我可以吃飯不用餓肚子。我吃下一口的時候，覺得好高興，因為我覺得我好幸福，能吃到這麼好吃又營養的飯菜。

吃完飯菜以後，只見餓水桶裡出現了飯菜，不知道是那個沒良心的人，把飯菜都倒在這裡，這些飯菜都是廚工阿姨們的一番愛心和苦心，我們怎麼可以把它倒掉了呢？

所謂「鋤荷日當午，汗滴和下土」正是描寫農夫們每天在烈日下工作，辛苦的寫照，我們怎可如此浪

第十五週食譜



(12/4) 星期一
主食：米飯
副食：蔥爆肉絲
素炒三絲
湯：酸菜豬血湯



(12/5) 星期二
主食：米飯
副食：芝麻雞塊
高麗菜炒肉絲
湯：火腿冬瓜湯



(12/6) 星期三
主食：米飯
副食：冬菇蒸肉餅
腐皮黃瓜
湯：甜湯

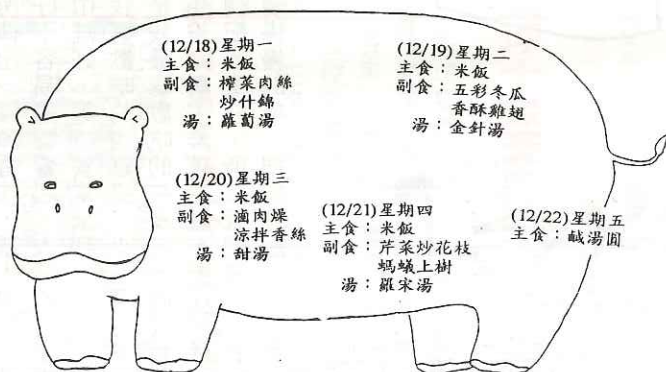


(12/7) 星期四
主食：炒飯
湯：酸辣湯



(12/8) 星期五
主食：炸醬麵
湯：豆腐蛋花羹

第七十週食譜



(12/18) 星期一
主食：米飯
副食：榨菜肉絲
炒什錦
湯：蘿蔔湯

(12/19) 星期二
主食：米飯
副食：五彩冬瓜
香酥雞翅
湯：金針湯

(12/20) 星期三
主食：米飯
副食：滷肉燥
涼拌香絲
湯：甜湯

(12/21) 星期四
主食：米飯
副食：芹菜炒花枝
螞蟻上樹
湯：羅宋湯

(12/22) 星期五
主食：鹹湯圓

第十六週食譜



(12/11) 星期一
主食：米飯
副食：滷肉
筍絲菜雙炒
湯：玉米濃湯

(12/12) 星期二
主食：米飯
副食：麻油雞
沙茶高麗菜
湯：黃瓜濃湯



(12/14) 星期四
主食：米飯
副食：燴玉絲
豆豉鮮魷
湯：海帶湯

(12/15) 星期五
主食：米飯
副食：豆豉蒸排骨
素炒花菜
湯：紫菜蛋花湯

(12/13) 星期三
主食：米飯
副食：醬爆四寶
香菇蒸蛋
湯：貢丸湯

費？所以我們不可因為自己的偏食而浪費食物，這樣，才不會對不起農夫和廚工阿姨。

第十八週食譜

學校的午餐

校長爲了讓我們能夠吃到香噴噴、熱騰騰、既營養、又安全、衛生可口的午餐，就費盡心

三乙 吳宜靜



(12/26)星期二
主食：米飯
副食：豉椒肉絲
什錦蒸蛋
湯：白仁湯



(12/27)星期三
主食：米飯
副食：五味香肉末
紅燒白仁
湯：甜湯



(12/28)星期四
主食：米飯
副食：干絲拌芹菜
炒墨魚花
湯：金針湯



(12/29)星期五
主食：米飯
副食：榨菜肉絲
家常白菜
湯：火腿冬瓜湯

第十九週食譜



(1/5)星期五
主食：米飯
副食：梅干扣肉
銀魚燻芥菜
湯：海帶湯

(1/3)星期三
主食：米飯
副食：白仁燻肉
滷白菜
湯：甜湯

(1/4)星期四
主食：米飯
副食：香酥蚵
芽菜包心菜
湯：紫菜蛋花湯

思的蓋了一座設備齊全的廚房，並請熱心的媽媽們協助營養午餐的料理，所以，從民國八十二年起我們的父母不需要再爲我們的午餐而煩惱，我們也不用擔心會因爲吃外面的便當引起食物中毒。

醣、脂肪、蛋白質、礦物質和維生素，是我們小朋友發育時最需要的五大類，主任、老師們絞盡腦汁，調配既有營養又美觀可口的菜單，所以我們每天都能吃到有魚肉青菜及其他食物所精心烹調而成的佳餚，每天到了十二點左

右就會從廚房傳出一陣陣香味，讓大家肚子咕嚕咕嚕叫。好不容易鐘聲響起，大家都跑出去洗手，把餐巾鋪好，等待餐車來到。

好棒哦！我最喜歡吃的滷雞腿、小白菜和玉米濃湯，這真是我最喜歡吃的午餐，老師要我們在吃飯前想想看：農夫辛苦耕種，廚工阿姨及老師們用心調配及烹飪，所以我們要以感恩的心，細細的嚼慢慢的嚥，把所分配的飯菜都吃完。

