

中華民國七十一年五月五日創刊

北埔報導

期六三第

校內刊物

劉世欽題

學小民國埔北：行發
團導輔教國縣蓮花：導輔
組小輯編：輯編
號170村埔北鄉城新：址校
司公限有業企風文：刷印

各處室報告

教務處



十二 教育「親子共餐」，全校

月二十 近三百位家長陪著孩子一
日本校 起享用午餐，氣氛相當溫
舉行八 馨，家長們一致稱讚廚房
十七學 調理技術和菜色營養，希
年度第 望校方多舉辦類似活動。
一學期 當天出席兩百多個家庭
教學參 觀，三百多位家長，出席率
觀日活 達七成左右，可見家長們
動，當 對子女教育的重視，對本
天除了 校活動相當支持和認同。
請家長 座談會中，與會家長讚賞
參觀班 劉校長的治校成果，並給
級教學 予熱烈的掌聲。對全體老
師之外， 師的辛勞表示感謝。也提
出許多 出許多善意建言，不論是
教學方 教學方法或環境改善方面
點之一。 點之一。劉校長當場一一
答覆問 答覆問題外，感謝家長們
題外， 題外，感謝家長們

況盛日觀參學教

配合辦理懇親會、親子座
談會，兒童合唱及直笛隊
才藝表演，靜態部份則有
教學環境參觀與作業展覽
點之一。劉校長當場一一
答覆問題外，感謝家長們
題外，題外，感謝家長們

榮譽榜

△本校直笛隊參加花蓮縣音樂比賽榮
獲優等。
△本校合唱團參加花蓮縣音樂比賽榮
獲甲等。
△本校拔河隊參加花蓮縣中正盃拔河
比賽四百公斤組榮獲亞軍。
△八十七年度新城鄉國語文競賽六甲

游德萃獲字音字形第二名；六丙盧
郁欣獲作文第三名；六甲陳詩涵獲
朗讀第三名；六丙黃力勻獲書法第
三名。
△學生美展四丙張君毅獲書法組縣內
佳作。
△地方法院反毒反賄選繪畫比賽四丙
張君毅獲國小中年級組佳作。
△教育局暨台灣人壽舉辦教師節繪畫
比賽三乙張育馨、陳雅茹獲國小組
佳作。
△教師節「敬師話語」送好書運動四
丙陳婉怡作品入選。



一、文化走廊開闢語文專欄
、定期佈置詩詞、唐詩
、童詩、短文等供兒童
欣賞，並鼓勵兒童背誦
唐詩，平時由校長、主
任或導師老師，不定期
抽背。實施兩個月以來
小朋友表現良好，此項
活動可以提高兒童語文
欣賞興趣和寫作能力。
二、三分鐘演講：每週定期
試辦高年級英語教學，
一次於星期二朝會升旗
後，安排一個年級每班
一名小朋友上台演講，
高年級以校方指定題目
，中低年級則自訂題目
：說故事或讀書心得均
可，實施以來小朋友的
反應表現相當良好。

原計畫是安排一節課外
聘或內聘專長教師擔任
教學，因排課時間與師
資協調等問題尚未克服
，故先行由學校統一在
每週二中午作業指導時
間播放兒童英語影帶，
對於少數已學過英（美
）語的小朋友來說，可
能不能滿足，但對多數
兒童而言卻興趣極高。
本活動亦配合小班教學
計劃實施。

四、推展小班教學精神：
本校奉命在本年度起，
為發展小班教學精神示
範學校，自三年級至六
年級共十二班，展開教
學課程研擬，自編教材
，改進教學方法及成績
評量方式。教學中除了
充實設備外，佈置學習
環境，增加親師親職機
會，學生的學習化被動
為主動，啟發創造及解
決問題的能力。

訓導處



一、生活常規、法治教育與生活輔導

1. 加強學生常規，舉凡整潔、服務、生活衛生習慣。

2. 加強路隊管理、安親班、家長接送，以維護學生安全。

3. 學校統一訂定每週三為交通安全與法治教育日，擴大宣導效果。

4. 加強校園的安全，防患不幸事件的發生，除學校的監督設備外，更要求導師工作的落實與學生自我安全意識的提昇。

5. 提昇學校輔導的功能，除導師輔導工作的發揮外，更希望輔導室功能的落實，對生活適應不良、行為偏差、低成就學生的輔導，以了解學生的心靈世界，防止不幸事件的發生，為此，目

二、學校對外團隊

前學校實施，校長小客人、咕咕信箱、原住民成長營、認輔制度四項工作。

1. 直笛隊：由鄭靜慧老師擔任指導，目前有四到六年級學生二十一人，除低音直笛由學校提供，其他由學生家長同意自購直笛練習。練習時間為每天早修與午修時間及例假日，以不影響學生正課為原則。此次參加花蓮縣音樂比賽榮獲優等。

2. 合唱團：由蘇清照老師擔任指導，目前有四到六年級學生計五十人。練習時間為每天早自修與午修時間，以不影響學生正課為原則，此次參加花蓮縣音樂比賽榮獲甲

3. 彈腿隊：由學校體育組組長謝昆倫老師及退休的楊勇老師擔任指導，訓練時間為週三下午與週六社團活動。

4. 拔河隊：由李國明主三招募「義工」任、全中京老師擔任指導，目前有五到六年級學生二十人，訓練時間為每天早上及下午各練一小時，參加花蓮縣「中正盃」拔河賽榮獲四百公斤組亞軍，現在正積極訓練，準備元月中贏得花蓮縣代表權，爭取榮譽。

5. 籃球隊：由周孝俊老師擔任指導，每天中午十二時三十分練習。

希望對學校「交通路隊」、「愛心媽媽」、「校園美化」、「教學資源」、「英文、課業、美勞、舞蹈、體育等」、「圖書管理」等方面有興趣的家長，踴躍參加，學校會在適時的時機，請家長們到校協助學校推展各項活動。

總務處

1. 本校一、二年級學生課桌椅已更換為配合兒童身高訂製的新式桌椅，對於學生視力保健及身心發展將更有助益。

2. 為讓學生有更安全、衛生之飲用水，每日學校用蒸汽鍋爐及不銹鋼桶燒煮開水，供全校師生飲用，完全合乎飲用水規定。

3. 八十六學年度資訊教育基礎建

設計畫，本校獲補助三〇萬元電腦網路設備。本學期初，校內電腦教室網路已完成，對外連接網路正在進行中。

4. 八十七年度降低班級人數新建教室工程業於八十七年九月初完工。這棟位於校園北方的二樓教室，樓上二間充做專科教室，樓下二間供幼稚園使用，設備新穎齊全，美侖美奐，發揮環境功能。

5. 教育廳核配本校二千萬元興建體育館工程，預定八十八年元月進行工程公告招標等工作，工期預定壹年，屆時校內及社區舉辦各種集會、體育、休閒等活動，將有更完美的場所。

6. 八十九年度降低班級人數新建十一間教室等二千餘萬元硬體工程，邀請本縣合格建築師提送服務建議書公開評比，預定八十八年元月中旬完成遴選優良建築師委託設計工作，俟工程經費核下即可改建本校西校門六間舊教室。

7. 八十七年十二月二十日本校舉辦「親子共餐」活動，與糾正偏食、推展營養均衡教育，參加家長近三百人，在教室與兒女共進午餐，餐後讀不絕口，家長們都很放心的把兒女交給學校。

信咕咕



咕咕老師們隨時為你們分憂解勞

*你有煩惱嗎？
*你有解決不了的問題嗎？
*你是否了解自己？
*你與家人、同學相處融洽嗎？
*你在課業上是否遇到困擾？
*你是否有想說的話說不出口？
.....

會長—何禮台先生
 常務委員—陳連進先生
 常務委員—游照春先生
 委員—詹益助先生
 委員—張培仁先生
 委員—吳新定先生
 委員—葉慶利先生
 委員—湯流茹女士
 委員—曾秀英女士
 委員—蔡文龍先生
 委員—傅朝養先生
 委員—詹益教先生



委員—王銘章先生
 委員—林正雄先生
 委員—葉泉添先生
 委員—傅朝明先生
 委員—郭順雄先生
 委員—張三記先生
 委員—吳裕林先生
 委員—吳俊富先生
 委員—林松柏先生
 委員—王漢堂先生
 委員—鄧可平先生
 委員—李進添先生
 委員—廖財國先生
 委員—石德華先生
 北埔國民小學
 校長劉世欽暨全體
 師生敬賀

事件一的忘難



我覺得心中有一種不祥的預感，就抱著畏懼的心情

欣郁盧 丙六

就在這溫暖和煦的星期三，我正跟著姑姑看有趣的卡通影片，突然，電話聲陣陣響起，我接起電話，等我掛掉電話以後，臉上就浮現出悲傷的眼神，姑姑看我那樣沉默，就很關心的問我：「郁欣，發生了什麼事？」當我聽到這句話時，淚水彷彿泉水般的湧了出來，我悲慟的說：「最疼愛我的奶爸，他：他死掉了。」姑姑聽完，她的臉上也浮現出跟我一樣的眼神，我們倆沉默了好一會兒，心情才穩定了下來。接著我的眼淚又像泉水般不斷湧出來，腦子裡所想的，是以前奶爸所帶給我的溫暖以及快樂，突然最照顧我、最疼愛我的人我、看著我成長。和奶爸忘的一件事。

我的溫暖以及快樂，突然最照顧我、最疼愛我的人我、看著我成長。和奶爸忘的一件事。接到他的死訊，心就好像，在我幼兒時期，我從他的被刺進了一刀，好痛；而那兒得到了無限的溫暖。且，淚水也更多了。我還隨著時間的流逝，我漸漸記得，姑姑有一次帶我去的長大了，奶爸也漸漸的找奶爸時，奶爸的身子很老了，雖然我偶爾會回太虛弱，看起來極為憔悴，魯閣去看奶爸，但不是經臉上一點朝氣也沒有，姑常。我去看奶爸時，他都姑看見他時，根本不認不出是很熱忱的歡迎我，那思他來。據我所知，奶爸是念的口語，使我感覺我在得癌症，到了末期已被病他的心裡非常的重要，我魔折磨得不成人樣了，我非常感動。現在，他雖覺得奶爸好可憐！然不再甦醒，但我相信，奶爸是在我幼兒時期，他的靈魂會在天上守護著

我升上三年級
 三甲 王安儀
 過了暑假，我升上了三年級，爸爸媽媽都說：「我的名字叫陳子安，每次下課她都會來找我到穿堂玩。」我長大了。我好高興。因為我又長了一歲，可以「轉圈圈」。

我升上三年級



幼稚園園務報導



林惠珠老師

重新規畫園舍，歷時半年完成。規畫後的園舍寬敞，最特別的是活動室、餐廳、寢室、盥洗設備併於一室，除了方便家長或外賓參觀外，並可避免幼兒學習受到干擾。另外，戶外大型遊樂設備

曾獲得教育評鑑績優的殊榮。在教學部份分為語文、常識、音樂、遊戲、工作、健康六大領域，由老師編擬活動計畫並親自製作教具，以增進幼兒參與的樂趣，課程內容特別重視幼兒基本

本園在校長、主任的大力支持下，及老師的合作努力之下，園務蒸蒸日上，教學環境不斷的改善。老師們會更加努力，「好」、「還要「更好」是老師們的目標，因為孩子的快樂也就是我們的快樂。

本園創辦於民國七十六年八月為「自立」幼稚園；民國七十八年正式納編為國小附設幼稚園，奉准成立一班，設合格教師二名。幼稚園園舍原使用本校舊教室，八十七年經校長、主任支持下，也增設並重新規畫，環境優美，是個適合幼兒學習的最佳園地。新教室於八十七年九月正式啟用。十一年來在校長的領導，各處室的配合及老師的努力之下，深獲長官及家長的支持與肯定，並能力的培養及創造思考的教學。在安全方面，為了使幼兒有安全的學習環境，本園強調日常生活輔導，尤其以幼生上下學、飲食衛生、遊戲場及校外教學的安全為園方的安全重點。本園為顧及幼兒身體健康、營養均衡，對幼兒餐點極為重視。營養午餐配合幼兒口味，盡心調配菜單並選購新鮮蔬果、食物，特別注意烹飪衛生，博得幼兒一致喜愛及家長的好評。

筆



五甲 張儀琇

我有一枝自動筆，藍色的筆蓋配著史奴比的筆套，小巧玲瓏，令人喜愛，它是幾年前姑姑送給我的。

雖然這枝自動筆，沒有別人的筆貴重，但是在我的生活裡，卻比任何一

枝珍貴的筆更有價值，所以我對它有一種特別的偏愛。因為姑姑送我這枝筆時，曾經告訴我說：「你長大了，要多練習用筆，但我送你這枝筆的本意，除了希望你多練習寫字外，還希望你裝滿學問，等到要用時，自然一提起就有。尤其這枝筆很實用，你應該學習這種工夫。」

幾年來，我努力用功，成績便日有長進。現在我的自動筆雖然舊了，我仍然不肯換新的，因為它是最愛的自動筆。

秋



五丙 王逸文

非常芳香，花兒發出淡淡的香味，使秋天顯得很優美、幽雅。秋天的菊花，在秋天中顯得美麗鮮豔，路旁的野花和園中的花兒雖然都已枯萎，但卻散發出淡淡的芳香，使人愛上那秋天的花兒。

秋天不像春天的嬌柔可愛，也不像夏天的熱情奔放，而是幽靜清朗的。西風微微的吹，田野間金色的稻穗忽高忽低的，像在跟人行禮，又像波浪般輕輕搖動著；溫和的太陽照耀著那鮮紅的楓葉，楓葉被微風一吹，就像細雨般的掉落，真是美麗。秋天的天空非常蔚藍，水也非常明淨，草木也

秋天最美的秋夜來臨了，皎潔的月亮已悄悄的爬上了樹梢，陣陣晚風吹來，樹影搖曳飄揚，而螢火蟲提著一盞盞的小燈籠，不停的穿梭著；清澄的小溪中，有著月亮的倒影，

溪旁那細長的柳樹條輕吻著水面。

秋天帶給人們收穫的喜悅，景色迷人，人們個個都歡歡喜喜，就連鳥兒、花兒也是喜悅的飛舞著，大地的各個角落都感受到秋天所帶來的神祕禮物。

美味的

營養午餐



三乙 吳慧汝

吃飯的時間到了，我們高興的拿出餐巾，當我剛要出去洗我的湯匙時，我看到了餐車上香噴噴的午餐，我的肚子「カ、カ、カ」的叫了起來，還差點流口水呢！

當我回來的時候，幫忙打菜的同學已經請同學來拿飯了，我急得手腳都亂了，因為幫忙打菜的同學剛好是叫到我們那一排的，我趕著要站在第一個，可惜沒有。

拿著餐盤走到搖湯的地方，就完成打菜的步驟了，我看到美味的營養午餐，忍不住想吃一口，可是

還沒開動啊！回到座位上看著桌上的午餐，我真

得好想好想偷吃一口呢！準備開動了，我還在念口令的時候，看到一位同學已經在吃了，我笑了起來，心想：「還有同學比我還餓呢！」

美麗的家園



四丙 劉文夫

我住在花蓮縣新城鄉大漢村大德街三百七十二巷二十六號。

我們這邊是一二樓連棟的社區，前面有廣大的農田，右邊再過去一點是七星潭，往左邊則是往太魯閣，從陽台上望過去，有一座雄偉的中央山脈，我們這裡有山有水，景色真迷人。

夏天時，父親常帶我們到七星潭戲水、看晚霞，一開始，雲層漸漸變紅，太陽急速下降，這景色好美麗呀！早上時，有許多農夫忙著收割稻子。啊！美麗的家園，你是我生長的地方，我永遠愛你。

為什麼學校要種花、

種草、種樹木

六甲 林婉婷



每一個學校都有花、有草、有樹木，為什麼我們要種花、種草、種樹木呢？

種花、種草、種樹木，有許多優點。例：
一、種花：可以讓學校更有色彩。
二、種草：對有近視的人，很有幫助。
三、種樹：會讓我們的校園更壯觀。花草和樹木，美化了我們的校園，讓校園的學生以及街上的路人，心胸更開闊。

美崙山

校外教學



四甲 陳怡穎

十月二十日是我們的校外教學，也是遠足。遠足的前一天，我忙著準備遠足的東西，我把垃圾袋、衛生紙、輕便雨衣放進袋子裡再請媽媽明天載我去學校。當我知道弟弟也和我一樣去美崙山時，我吃了一驚，接著高興的抱起弟弟，我想到要和弟弟一起吃中飯，一起玩，不是很好嗎？

終於到了遠足的那一天，我看到每個人的背包都不一樣，有大大小小的形狀，也有花花綠綠的圖案，而我的是一個黑色的包包。這時，鐘聲響了，我們背著背包去操場升旗；升完旗，主任請我們不要在遠足的地方亂丟垃圾，主任說完，老師說，我們的車子十二號，四乙的男生也要一起坐，因為車子不夠。

我們到了美崙山，老師

假如我是班長



二甲 賴美好

假如我是班長，我會管好班上的同學，到課時，我會

假如我是班長，我一定會盡力用功，媽媽高興，做好同學，班上的同學喜歡上學和讀書，老師才會很高興。

第一次

二乙 許章莉

每一個人都有第一次，每一個人的第一次都不一樣。最令我懷念的第一次就是當班長和學游泳。

一年級上學期，開學時，老師要選新幹部，結果我當選了，心裡很高興。後來，老師叫我去辦公室拿課本，

走到門口，心裏很害怕，最後還是壯著膽子走了進去，而且還全身發抖。我第一次游泳是爸爸帶我們到銅門橋下水。我下水的時候，我覺得水很冷，爸爸說：「先做暖身運動就不會冷了。」下水以後，我就手忙腳亂，而且還喝了好多河水，我噙了一下，再也不敢下水了。

我們第一次做任何事不一定都會做的很好，但是我們用心去做，一定會做的很好。

考試心情

三丙 張民承

考試快到了，我的心裡十分緊張，國語、數學、自然、社會樣樣都要復習再復習，評量每一回都要做，唉！讀書也真是夠辛苦的。我怕考不好會被同學取笑、被同學看不起。如果考不好，也拿不到媽媽的獎品，所以每次考試前，我都好緊張哦！

學校，教室裡的同學有讀書的、遊戲的，通通都有。考試時，拿到考卷，唉！這麼多、這麼難的題目，還好我平常上課專心聽講，回家有復習，不然還真的不會做呢！看看別人咬著筆，很苦惱的樣子，怎麼想都寫不下去，也怪可憐的。考完以後，老師忙著改考卷，我們則忙著玩，全忘記考試的緊張與苦惱，這可能是我們的特點：大考大玩，小考小玩，不考也玩吧！終於考完試了，知道自己考得不錯，心情也跟著輕鬆，雖然沒有全部考滿分，但是還可以啦！

我最喜歡的故事

二丙 莊泱炫



我最喜歡的故事是小红帽，因為故事很好玩，很好聽、也很有趣，好像到了另一個世界一樣。因故事裡面的主角「得」很小心，而這個故事要告訴我們，當你一個人的時候要小心，不要上陌生人的話，也不要像大灰狼一樣去害別人。

最後，小朋友們要學會自己，不要讓爸爸媽媽為我們操心，做一個「小大人」。

自傳

丙六 盛宗浩

我的名字就叫盛宗浩，特徵是頭大、耳大、眼大、長得高高瘦瘦的，我喜歡打籃球，也很喜歡打電動和看電視。

我的個性很隨和，凡事大而化之，不喜歡計較。小學一年級時，媽媽就帶我去學珠算，現在我已經達到八段的地步，參加很多次比賽，都得全縣第一名，家裡的獎杯多達三十幾個，這也是我最引以為傲的事，所有的科目中，我最喜歡數學，但是我討厭自然課，遇到數學就眉開眼笑，遇到自然課則愁眉苦臉，每次數學考得都比自然好很多，我想不設法補救是不行的。

我在家裡是排行老大，底下還有兩個妹妹，所以比較不受父母疼愛，甚至有時妹妹犯錯父母都責怪我沒照顧好妹妹，所以我也不怎麼疼愛妹妹。

常常有人說我耳朵大、眼睛大，是個又聰明，又有福氣的象徵，我聽了倒是半信半疑。我的脾氣很大，動不動就發脾氣，有時候更是氣到吃不下飯，媽媽常說，這種脾氣不改一改是不行的。

我的志願是將來去打職業籃球，最好能加入美國 NBA 籃球隊，成為喬登 (Michael Jordan) 的接班人；或是去當一個大老闆，每天用我的頭腦賺大錢，成為最有錢的人。



如何節約用水

做好環保



六乙 王憶潔

我們要如何節約用水呢？我們要怎樣做好環保呢？

首先從家庭方面做起。『節約』是我們日常生活中應該遵守的原則，無論錢財、時間、用水等方面，我們都應該儘量的節省。水是維持生物生命所必須且又不可缺少的物質。水是萬物的根源，同時水也是經濟發展，社會安定的國家資源，但水也會帶給我們災害，使我們的

例：洗米的水可以用來澆活，全都是靠父親賣魚賺來的錢維持，父親實在太辛苦了。父親雖然喝酒，但是父親不賭錢，也不會去不該去的地方。對我來說父親已經很不錯了，至少父親很疼愛我們，不會打我們，也不會亂罵我們。父親很疼愛我們三姊妹，當我們做了錯事，父親就會說：「以後不要這樣了。」我聽了以後，覺得自己很丟臉，長到這麼大，還要讓父親擔心，我就會一直檢討自己。

我的父親個子是瘦瘦高高的，因為臉頰上長了一些短短的鬍鬚，所以看起來好像很有威嚴的樣子，其實，父親是一個和藹可親的人，他今年已經四十多歲了，身體有一點不健康，因為喝了酒。

父親現在在花蓮市場賣魚，每天如果有很多的客人就賺很多錢；如果客人很少，就賺很少錢，我們家人的生活，就全靠父親賣魚賺來的錢維持。將來做個有用的人，來好好的報答我最愛的父親。

我的父親

五乙 潘淑琴



我的家鄉

四乙 王伸



我的家鄉在花蓮，這裡風景優美、空氣新鮮，我喜歡這裡的陽光，更喜歡在田裡玩耍，踩著冰冷的

我的家鄉還有很多特產，像番薯、麻薯、甘薯、大理石、玫瑰石、花蓮薯等等，這些東西都是花蓮的特產。

花蓮人都非常熱情，性情也非常樸實，有著傳統的美德。

每年到了豐年祭，花蓮最是熱鬧了。原住民的歌聲和舞蹈響透半邊天，他們一邊跳舞還一邊拿著杵在打麻薯分給大家吃呢！

我愛我的家鄉，也喜歡花蓮的每一寸土地，更喜歡新鮮的空氣，聞著芳香的花朵，聽小鳥的歌唱，花蓮真是個好地方，歡迎你來花蓮玩。

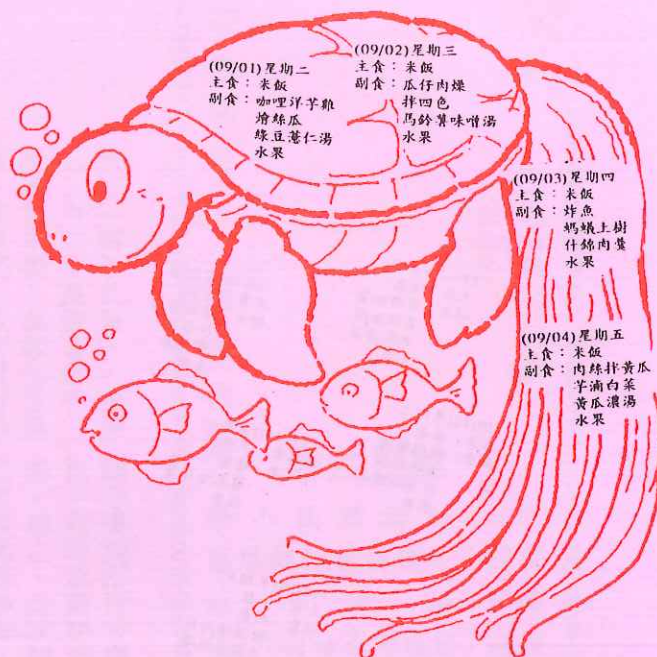
花、洗碗。由此可見，我們四周的
二、浴缸裡剩的水，可用
來沖馬桶或刷洗地板。
三、洗澡時用淋浴，可省
很多的水。這樣一來我們就可做好
環保了。

行經菁華橋上時，可看見橋下水面上漂浮著髒物水長流，而不要浪費了水及污水，並不時飄來刺鼻的腐臭味。還有工廠的廢水、廢油，嚴重的汙染了河川，讓水中生物無一倖好環保。

譜食週三第



譜食週一第



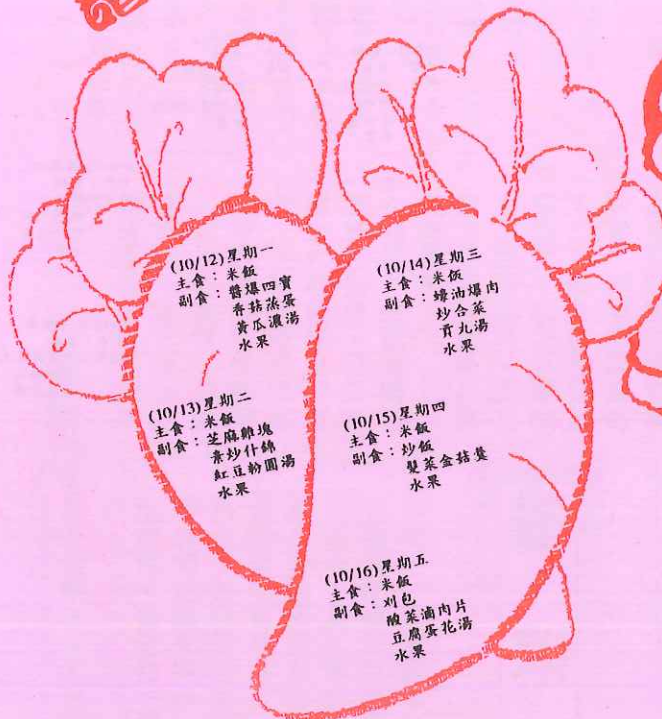
譜食週五第



譜食週四第



譜食週七第



(10/12) 星期二
主食：米飯
副食：醬爆四寶
香菇蒸蛋
黃瓜濃湯
水果

(10/13) 星期三
主食：米飯
副食：芝麻雞塊
素炒什錦
紅豆粉圓湯
水果

(10/14) 星期四
主食：米飯
副食：蠔油爆肉
炒合菜
貢丸湯
水果

(10/15) 星期五
主食：米飯
副食：炒飯
髮菜金菇羹
水果

(10/16) 星期六
主食：米飯
副食：刈包
酸菜滷肉片
豆腐蛋花湯
水果



(10/05) 星期一
主食：米飯
副食：滴四味
菠菜肉絲
冬瓜薏仁湯
水果

(10/06) 星期二
主食：米飯
副食：洋芋燒雞
炒合菜
紫菜紅蘿蔔湯
水果

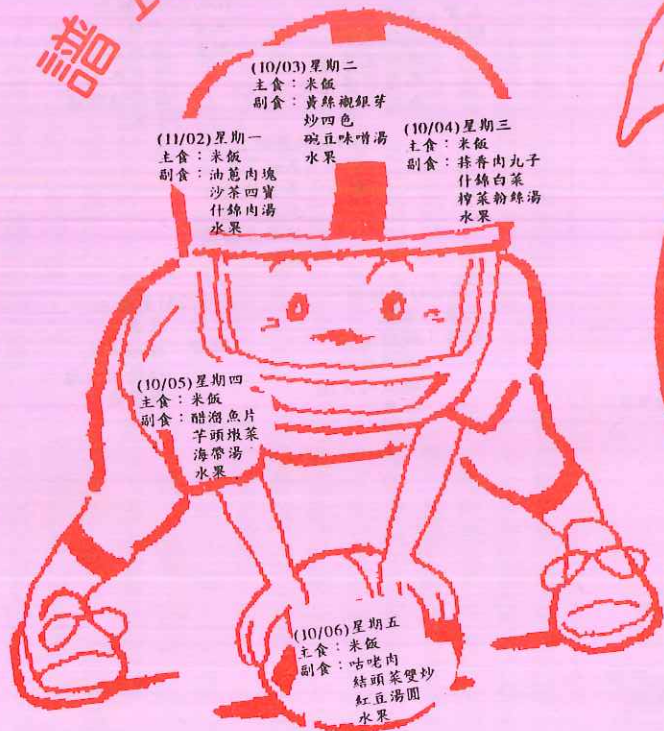
(10/07) 星期三
主食：米飯
副食：洋蔥炒肉絲
珍珠三色
蛋花湯
水果

(10/08) 星期四
主食：米飯
副食：香醋魚
沙茶高麗菜
金耳香絲湯
水果

(10/09) 星期五
主食：米飯
副食：皇帝豆炒肉片
腐皮黃瓜
白菜豆腐湯
水果

譜食週六第

譜食週十第



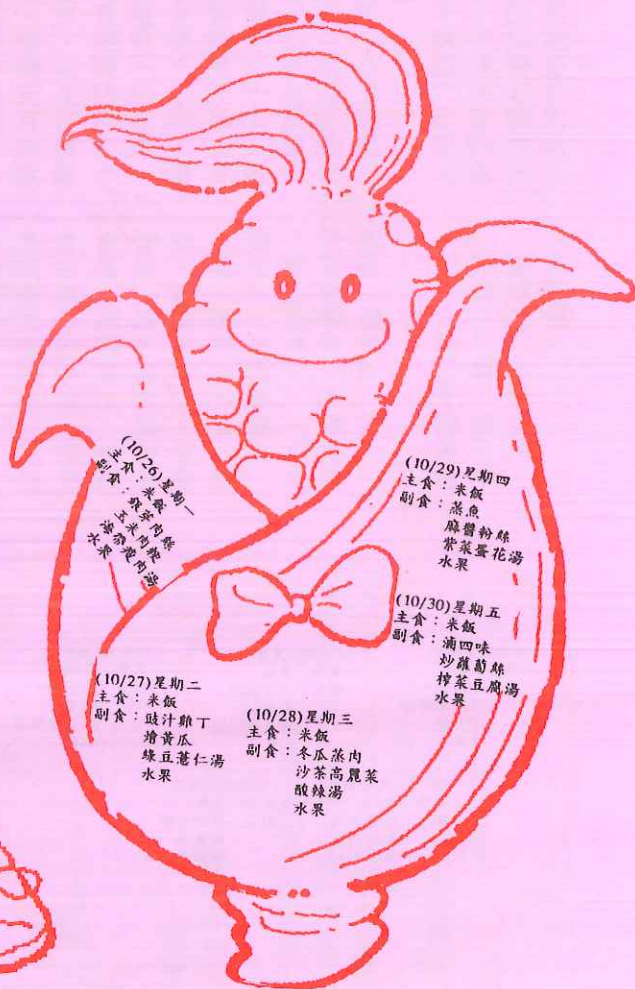
(10/03) 星期二
主食：米飯
副食：黃辣嫩銀芽
炒四色

(10/02) 星期一
主食：米飯
副食：油蔥肉塊
沙茶四寶
什錦肉湯
水果

(10/04) 星期三
主食：米飯
副食：蒜香肉丸子
什錦白菜
榨菜粉絲湯
水果

(10/05) 星期四
主食：米飯
副食：醋溜魚片
芋頭嫩菜
海帶湯
水果

(10/06) 星期五
主食：米飯
副食：咕咾肉
結頭菜雙炒
紅豆湯圓
水果



(10/26) 星期一
主食：米飯
副食：素菜四絲
什錦肉湯
水果

(10/29) 星期四
主食：米飯
副食：蒸魚
麻醬粉絲
紫菜蛋花湯
水果

(10/30) 星期五
主食：米飯
副食：滴四味
炒蘿蔔絲
榨菜豆腐湯
水果

(10/27) 星期二
主食：米飯
副食：豉汁雞丁
滑黃瓜
綠豆薏仁湯
水果

(10/28) 星期三
主食：米飯
副食：冬瓜蒸肉
沙茶高麗菜
酸辣湯
水果

譜食週九第