

☆允文允武☆ 北埔國小一鳴驚人

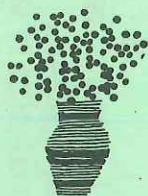
賀

- △本校直笛隊榮獲台灣區北區音樂比賽優等。
- △本校拔河隊榮獲全國國小拔河比賽男生四百公斤組亞軍。

△一年一度的兒童節(婦幼節)又到了，每年到了這個節日，總務主任林主任總是挖空心思為小朋友挑選最好的禮物和點心，今年也不例外。今年的兒童節禮物是名牌的襪子三雙和色香味俱全的點心一盒。小朋友們手上提著大包小包，臉上掛著愉快的笑容，看來，今年的兒童節真是豐收啊！

△今年的兒童節正逢星期日，學校特別提早在四月三日星期六舉行慶祝活動。活動有幼稚園、一到六年級

校園 動態記錄



的大隊接力及配合營養午餐教育有獎徵答。大隊接力競爭激烈，場內選手卯足了全勁向前衝，場外啦啦隊的加油聲不絕於耳。有獎徵答由於每班只有十個問題搶答，答對的小朋友可以獲得學校設計的禮券一張，而且題目簡單，都是老師課堂上教授的內容。所以小朋友們爭先搶著回答，值得一提的，四月三日當天，鄉長、家長會長也親臨本校，除祝福小朋友佳節愉快之外，還為直笛隊、拔河隊員、指導老師帶來了精美的禮物，恭賀兩隊在省賽中獲得佳績，為鄉爭光。

△配合教育部擴大內需方案，四月十三日起本校辦理了一連串的電腦研習，內容包括：視窗環境應用、視窗文書處理、網際網路應用、電腦輔助教學、網路多媒體應用、電腦維修與保養等六大類。每個課程研習時數四到八小時不等，都是利用週二、五晚上、週三下午或週六研習，同時聘請了學有專精的老師來教授。本校對電腦頗有研究的李國明主任、謝昆倫老師也在這次的研習中擔任講師、助教。

△四月十五日是校外教學的日子，當天天氣晴朗。和以往一樣，小朋友的背包裡裝滿了好吃的零食；不同的是，這次，手上多了一份學習單，這是老師們配合小班教學精神為這次校外教學精心設計的。各年級的活動地點如下：幼稚園、一年級到太管處；二年級到文化中心參觀石雕藝術展；三年級是新城鄉巡禮，包含石雕展、新城村協天宮、康樂村廣安宮、太管處；四年級到鬱金香花園；五、六年級是石雕展、布洛灣。其中最幸運的是二年級了，因為他們正好遇到李總統也來參觀石雕展，所以小朋友幸運地親眼目睹到李總統的丰采！

△四月十七日新城鄉假日文化廣場基層藝文活動在本校舉辦，正逢非週休二日的星期六，所以全校的小朋友全程參與，欣賞了許多精彩的表演。活動內容相當豐富，有萬樂國中、海星中學、松浦國小、富世國小、康樂國小以及本校提供的合唱、直笛演奏、民歌彈唱、木琴合奏、三人熱舞等精彩節目；外場並有母親節胸花製作、香包製作、卡通玩偶製作，小朋友們歡渡了一個愉快的週末。

△本校籃球隊由周孝俊老師指導，平日利用午休、早自修時間練習，雖是初次組隊，隊員經驗不足，但是在這次縣小運中，過關斬將，在十二個參賽隊伍中榮獲第一名，為校爭光。消息傳來，全校師生莫不歡欣鼓舞。

△因為交通工具的發達，「天涯若比鄰」已不再是口號，因此學習國際語言——英語的重要也與日俱深，所以學校在這學期聘請了美樂帝專業英語教師來校擔任一、四年級的英語教學，上課時間是星期三、四下午一點到一點五十分。(下版續)

北埔報導

中華民國七十一年五月五日創刊

期七三第

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

△最近校園裡增添了不少色彩，你可曾留意到？辦公室前豔麗的一串紅、清雅的石竹、校長室前可愛的四季海棠，以及三丙教室前五彩繽紛的金魚草、矮牽牛，這些都是對園藝有興趣的全老師利用課餘時間栽種的。空閒時，不妨駐足欣賞一下吧！

△四月十九日起連續兩週，花蓮師院初教系四年甲班的準老師們在謝文豪、陳文達兩位教授的帶領下到本校實習，實習的年級是二、三、六年級。這批教育界的新兵雖是初執教鞭，但是上起課來有模有樣、毫不含糊。「好的開始是成功的一半」，祝福他們教育生涯一帆風順。

△這次的國中小科學展覽，本校林照瀛老師以「蟲蟲危機」為主題參賽，雖然作品未能得獎，但是一個個栩栩如生的標本製作起來相當不易，都是林老師和參與研究的小朋友們的心血結晶。林老師特別於比賽結束後將作品展示在高年級教室的走廊上，供小朋友欣賞。

△88年4月14日縣輔導團訪視，對於本校輔導行政業務，讚許有佳，除提報本校為輔導績優學校外，更將親職教育活動、輔導信箱（咕咕信箱）、學生緊急事件聯絡卡、學生認輔制度列為本校輔導特色。
△本學期由輔導室招募課業輔導義工老師十一名，採認養方式，對於三十名低成就學生加強課業輔導，成效良好。

效良好。

△本校輔導室，四月十四日與家扶中心合辦親子講座——如何陪孩子說話，家長參與熱烈。四月二十八日將再與善牧中心合辦親子講座——從預防觀念認識兒童性侵害事件，屆時歡迎家長蒞臨指導。

△本校田徑隊在八十八年度花蓮縣國民小學運動會中，男生組成績頗佳。六乙陳恩庭分別獲得跳高組第一名（破紀錄）及壘球擲遠第一名；六甲徐凱龍獲得鉛球組第三名；六

還記得寒假期間，每天在嚴寒的天氣中，吹奏著直笛，有時凍得手指頭都不聽使喚了。這時，鄭老師就會撥出一點兒的時間，讓我們到seven-eleven買「關東煮」好好的享受一下，也讓我們暖暖身體，好有體力繼續練下去。

（六丙 盧郁欣）
直笛省賽的當天，吃過早飯後，我們就與校長、老師從「教師會館」搭著遊覽車到比賽會場。一路

上有鳥兒的叫聲，聽了讓人覺得心情輕鬆多了，俗語說：「早起的鳥兒有蟲吃」相信我們這次的比賽，一定能拿到好的成績。

（六丙 黃力勻）
當司儀廣播，歡迎十號北埔國小上

甲陳仕傑獲得跳遠組第五名。在團體分數方面，男生組獲田徑甲組亞軍。在生活教育暨運動精神總錦標方面獲甲組季軍。



台，我的心情急的像是熱鍋上的螞蟥一樣，動作也變得非常不自然，可是一想起老師說：「你緊張也要比，不緊張也要比，那你要選哪一樣呢？」我的信心也就堅定了點兒。

（六丙 黃柏崧）

七嘴八舌

談直笛隊訓練、比賽經過

成績是在快兩點才揭曉的，我們和明義雖同是優等，不過成績還是沒有打敗他們，真可惜！不過我覺得，我們有打敗他們，因為我們的自選曲有變，而且是高難度的曲子，所以，我想，我們沒有輸他們。

榴槤

榴槤像一隻刺蝟，全身都是刺，還有一股臭味。榴槤像刺蝟，刺蝟像榴槤，他們倆是否兄弟呀？

三丙 羅敏綺

（六乙 朱思廷）

得到優等，我們也就更有心情玩了，大家都玩得不亦樂乎呢！主任帶著我們到處逛，也拍了很多可愛動物的相片，有大象、駱駝、松鼠……，好可愛喔！其中最可愛的是松鼠，他很會照顧自己的孩子，那時，我在心裡想，如果每個父母都能像松鼠一樣不打小孩，那該有多好啊！

（六丙 林佳君）
在我們的長久努力下，

終於在省賽中得到了優等，這都應該歸功於鄭老師，因為鄭老師如果沒有到北埔國小任教，我看現在就沒有直笛隊，也就不會有今天輝煌的成績了。我想，鄭老師應該是帶著病跟我們去比賽的吧！

（六乙 陳俊甫）

我參加拔河隊

的心得

六丙 蔡惠祥



我很高興我可以參加拔河隊，這是我的榮幸，雖然成了代表隊很風光，可是還是會有辛苦的時候。每天早上我們都會在操場跑步，或是做基本體操，我們都叫它「魔鬼訓練」，雖然魔鬼訓練很辛苦，但是我還是很喜歡。

我們參加過縣賽和省賽，都拿了亞軍，真是可惜！每次冠軍杯都和我擦身而過。回到學校，老師都給我們打氣，還對我們說：沒有關係，以後還有希望，不要放棄。我聽到老師的這些話就更有信心。

經過幾個月訓練之後，我們就上台去比賽。在出發前，老師對我們說，一定要贏；我們對老師說，沒有問題。老師也為我們買了便當，中午時可以在火車上吃。坐了一整天的火車

一大早我們就趕火車

接力賽



二丙 傅祺璋

四月二日星期六，我們學校舉行全校接力賽，那天天氣很好。比賽的時候，我們班上和二年甲班、二年乙班一起比賽。比賽的時候，我們都很

去比賽地點。比賽時，我們是抱著認真的心情去比賽。比賽時，我們的成績都很好，沒有輸過。到最後，我們碰上了強隊而輸給他們，真是不甘心。下次還有比賽，我們一定會贏的，也希望老師為我們加油。

如果我是發明大王

三乙 陳雅茹

如果我是發明大王，我要發明兩個會思考、會做事的機器人。因為，爸爸和媽媽每天忙著做家事，都沒時間陪我。所以，我想發明兩個機器人，讓爸爸和媽媽可以休息不用做任何家事。

我要把這兩個機器人取名為「能幹的機器人」。一個在樓上，一個在樓下，當我們全家要去上班上學的時候，只要按下定時做事的按鈕，就可以安心的出門了。機器人會在早上七點鐘送我上學、八點洗衣服、九點整理房間、十點修剪花草、十一點掃地、拖地、十二點送午餐來給我吃、下午三點摺衣服；衣服摺好

之後，開始做點心等我回家吃。能幹的機器人有看家的本領，煮出來的菜也是一流的，絕不輸給大餐廳裡的廚師，頭腦也很聰明，不輸給任何人，而且手腳也很靈活，讓我們全家能安心的出門去。

當我寫完了功課，能幹的機器人就來陪我下棋、唱歌給我聽、講故事給我聽、陪我一起騎單車、打球、畫畫，讓他陪我一起同樂，做我的好朋友。

校外教學

二甲 高文揚

4月15日是我們北埔國小校外教學的日子。我們在操場集合完畢，二年級是去看石雕展，地點在文化中心。

在石雕展，我看到好多好多石雕、木雕、還有用蛋刻的，每一件都非常漂亮。我選了三個我最喜歡的石雕，把它寫在學習單的第三

我最喜歡的科目

四丙 吳佳蓉

大家都有自己喜歡的科聽的音樂，還可以吹笛笛，我也不例外。我最喜歡無聊的時候，聽聽音樂，歡的科目是音樂課、體育課和大家都喜歡的電腦課。而體育課可以教大家玩一些沒有玩過的遊戲，像是跳箱啦！跳繩啦！反正有很多遊戲可以玩。體育課的遊戲很好玩，我回家

的聲，讓我心情好愉快。而體育課可以教大家玩一些沒有玩過的遊戲，像是跳箱啦！跳繩啦！反正有很多遊戲可以玩。體育課的遊戲很好玩，我回家

回學校了。我覺得這次的校外教學很有意思，讓我學到；原來，藝術也可用這種方式呈現出來。

校外教學記



琦瑜石 丙三

四月十五日
星期四
是校外教學的日子，前一天晚上，我和妹妹就準備好要帶的東西，我帶了麵包、飲料、開水、學習單：……等等。
這天終於

到了。首先我們坐上車子，前往文化中心參觀石雕藝術展。一進去，就看到很多現場創作，都很漂亮，這些作品是大師精心設計雕刻的，每一件都是花心血、費勞力才完成的，真是不簡單。老師還請林聰惠爺爺為我們說明他的作品「風與太陽」，林爺爺的作品真漂亮。

看完石雕藝術展接著到新城村「協天宮」，它是一座新蓋的廟，外觀很漂亮，有二層樓高，裡面擺好多神像與石雕，老師一一為我們介紹它的石雕建築：有三王、龍柱、石鼓、門神……等等。

最後我們來到太魯閣國家公園管理處休息、吃午餐。吃完，老師帶我們進去參觀標本室，裡面有老鷹、台灣獼猴、飛鼠、山豬……等等。又欣賞幻燈片，介紹太魯閣國家公園的植物、動物，與各種美麗風景。

霧蓮

傑志黃 丙三

叮噹！叮噹！
鈴噹叮噹響，
這個小鈴噹，
不會叮噹響，
只會讓人家
看得口水直流。

這次的校外教學真快樂，不但可以欣賞石雕展中的石雕作品與家鄉廟宇的石雕建築，還看到美麗的國家公園景色。如果還有校外教學，我一定要帶好玩的玩具去那邊玩，還有帶很多好吃的糖果呢！



琦筱溫 甲四

在一個藍天白雲，晴空萬里的天氣下，誕生了一個可愛的小女孩。她今年十歲，是個活潑聰明的小女孩。
這個小女孩是父母親的掌上明珠，從小父母教她禮義廉恥，是非善惡，現在是一個乖巧的小女孩了。

她有許多優點，說也說不完。其中，有一項是最好的，就是回到家馬上寫功課，連父母都很喜歡！
她在學校裡喜歡替老師、同學做事，所以好朋友好多，因此，她天天都很開心。
說了麼多，這到底這個神秘人

遠足記



一一乙 張富明

四月十五日學校舉行校外教學的活動，前一天晚上媽媽幫我準備我喜歡吃的糖果、餅乾和飲料。
我們的目的地是文化中心石雕展。到了目的地，我們一下車，老

師就給我們一人一張學習單，我們就開始參觀石雕作品，現場還有外國來的雕刻家在那裡雕刻石頭，我覺得他們很厲害，能把石頭雕刻得像有生命的物體。
到了中午，我們就坐



下吃午餐。到了一點三十分公車來了，我們就回到學校了。
大理石是花蓮的特產，利用這個特色，舉辦了三次國際性的石雕展覽，這是我們花蓮的榮耀，也讓我們外國人認識我們花蓮，希望以後，每年還能繼續舉辦石雕展覽。

牙痛

四乙 葉莎利



物是何方神聖呢？哈哈！你們都猜不出來吧！其實，那就是我本人——溫筱琦。還有一點我要特別強調的就是：我是最快樂、最幸福的小女孩。

總是在飽餐之後，一群鐵甲武士，帶著長長的劍，死盯著脆弱的我，使我感到威脅。
總是在夜深人靜時，鐵甲武士不斷地，侵略占領，還熱鬧的慶祝勝利，可憐的我，叫天不應，叫地不靈，只有默默承受。

風

六丙 林善傑

風弟弟是個頑皮的鬼，偷偷跑進我的房間為所欲為，我一生氣就把他趕出去，風弟弟在門外呼呼的叫著：我要進來，我要進來，聽得我心裡冷冷的。

灰姑娘和白雪公主的 歷險記



乙六 甯仲譚

好久好久以前有一對姐妹，她們一個叫灰姑娘，一個叫白雪公主，她們從小就很喜歡唱歌。有一天，她們兩個一同去打水，邊走邊唱，走到了一口無底井，她們很驚訝的看到她們的男朋友，一個是李奧納多，他駕駛著鐵達尼號等著白雪公主；然後是灰姑娘的男朋友麥可傑可森，也開了跑車來接她，他們一得意忘形，就忘了有口井在前面，於是不小心跌了下去。

過了不久，他們發現自己坐在一片草園上，聽到了一個親切的聲音，問他們「還好吧！」又告訴他們，她是嫦娥。

嫦娥帶她們去全世界最大的桃園，也就是夸父當初培養的桃子園，當夸父發現他們正在偷吃他的桃子，就生氣的追過來想要抓住她們，可是沒想到嫦娥還留了三顆升天丸，二顆下降丸，所以她們三個就吃了升天丸，一直升到月球表面才停止；可是好強的

夸父不甘心，就想跳到月球上面，沒想到一跳，就被當初他追的太陽吸走了。

之後，她們都住在嫦娥的皇宮裡。過了一年多，灰姑娘和白雪公主都非常想念地球的生活，所以嫦娥大方的給她們最後兩顆下降丸；吃了下降丸以後，她們便被地球吸走了。當她們起來以後，發現自己來到了日本，就擔心的跑去找小叮噠，請他幫忙用時光門，送她們回去。小叮噠好心的問她們要去哪個世紀，貪玩的灰姑娘，從一開始就很想去二十一世紀，白雪公主不敢反對姊姊，就答應了。到了二十一世紀才一個月，她們就已經

不適應，又再要求小叮噠帶她們回到她們的家鄉，小叮噠就用他學的法術，一聲巨響，她們就不見了。

最後，她們才發現他們只是在夢遊，也發現她們跟她們的表姊愛麗絲一樣，遺傳著夢遊的毛病。

我的家鄉



五丙 王逸文

我的家鄉是個山明水秀的好地方。往前一看，是一座座雄偉的高山和翠綠的草原；往後一看，則是

蔚藍的大海及藍白交配的天空，使人捨不得離開。我的家鄉四季如春。春天，山坡上、花園裡到處都開滿了花兒，而高山上、草原上，也長出了新的嫩芽；夏天，海邊展出新的一面，讓大家都被那金光閃閃的海面迷住；秋天，農夫們勤奮的採收作物，好。

識。

做科學發現很多樂趣，從捉蟲開始，我們去全老師的田裡捉天牛，捉到天牛後，用酒精讓牠昏死，再拿昆蟲針往天牛的胸部「右上角」刺入，把腳、觸角固定後，再用一、二天的時間，烤乾放進標本箱裡，就完成了。

在場內，大家都七嘴八舌的說個不完，等到評審來到「蟲蟲危機」時，我們講解給評審聽，但是評審只問幾個問題，就走了；又有一位評審也問了一樣的問題也走了，那時，我已經知道沒希望了，果然神機妙算，真的落選。我希望以後還能參與科學展覽會。



六甲 陳柏鋁

花蓮縣第三十九屆國民中小學科展，我們北埔國小參展作品是「蟲蟲危機」。那天，大家都非常緊張，林照瀛老師帶著我、羊翊雯參與比賽，成績不是很滿意，但是「名次不重要，重要的是有沒有學到這一份豐富的科學知識」。

彩虹



六丙 許雅涵

彩虹像個淘氣的孩子，每次哭過以後，只要太陽公公哄哄她，她就會穿上漂亮的七彩衣服，到處亂跑，有時在天邊出現，有時在山腰亮相。彩虹 彩虹 妳真是個引人注意的孩子。

慈母心



伶冠潘 乙五

天下，媽媽是萬能的，是最偉大的。最偉大的愛，是發自母親內心的愛；母親的心是純潔的，至高無上的。世界上的每一位母親，都有一颗最虔誠的愛心，隱藏著一種真摯的愛。母愛，是生命的泉源，是春天的朝曦；人間有了母愛，所以才有永恆的光明。

從小，媽媽便最愛我，儘管我不是勇敢型的小孩。在黑暗的夜晚，一陣地震，我驚惶的叫媽媽，媽媽抓住了我的手，一股溫暖沁入我的心扉。她輕輕的對我說：「冠伶，別怕。」在這夢裡，只要媽媽在我身邊，就算有再多的妖魔鬼怪，也不用怕。孩提的時代，媽媽是兒女的主宰；以前飯是媽媽餵的，名字是媽媽教我寫的，白雪公主是媽媽講給我聽的。

而慈母的愛，將連綿不已，永無斷絕。總之，媽媽為我付出的心血，為我付出的愛，是

水和火



四乙 王宏谷

水和火是我們日常生活，不可缺少的兩樣東西。但牠對我的愛，非但不變，而且更加深長。啊！慈母心，是多麼偉大！世界有毀滅的一天，

水和火是我們日常生活，利用它來沐浴、烹飪、洗滌衣物、灌溉農作物等，甚至利用它的力量作為動力。水對自然界中的生物，更是貢獻卓著，動物缺乏了水就會死亡；植物沒有

難以衡量的。我要努力讀書，及時孝順，讓她付出的，能有點代價。

了水就要枯萎。火的功用也不亞於水，如煮飯、取暖、照亮，哪一樣少得了火？人類的文明，因火而進步，利用火來冶礦、鍊鋼、製造器具，進而利用火力推動火車、輪船……等交通工具，使我們享有便利的生活。

我最喜歡的動物

三甲 戴佩玲

「哇！好可愛啊！爸爸對爸爸說：『嗯！真的可愛。』」爸爸說。

其實，這是一隻可愛的小狗，我對小狗的印象特別深，因為我也養過狗。養狗，這要從小時候說起，我家的第一隻狗叫小白，可是我對牠的情形一無所知。除了小白之外，我還養了其他狗，個個都對主人很忠心。

現在，我養的狗是一隻母狗，牠的種類是土狗，名叫瑪麗。黑色、短短的毛，真可愛。

這隻母狗才三個月大而已，就很活潑、天真。我的小狗可不可愛？以後，我要保護牠，不要讓牠成為流浪狗。

我們這一班



五甲 李如婷

我們班是五年甲班，我們這一班哪！每個人都很有特色，比起電視上的「小丸子」，可一點都不遜色呢！

萬的人，把我們看成自己的小孩子般，每當本班同學有了過錯，她就像嚴父般地開導我們，她就是我們敬愛的導師——李美慧老師。

五年級分班過，乙班、丙班、甲班混合，剛開始大家還不太認識，算是很陌生，不太敢接近任何人，也不太敢說話，但過了幾天後，大家都玩在一起。還有一位新女導師，她是一位慈祥、和

本班還有一些優秀的同學，例如：王茗萱——不但長得漂亮，還是個品學兼優的人，也是許多老師眼中的乖孩子。陳念廷——功課不錯，反應也快，但有時會頑

皮點。蔡瑋娟——是本班的班長，很有領導能力，美勞也很好。還有許多功課不錯、五育不錯的，像李心、儒薇、梓菱、廖家敏、葉志璋……等等，每個人都有每個人的優點及特色，雖然我們的表現很平凡，但在我們眼中，五甲是最好的。

我們這一班是個淘氣、活潑、可愛又聰明的班級，有許多好笑、頑皮的趣事，在我們這一班，你可以聽到、看到許多有趣、好笑的事情，至於傷心、難過、煩惱的，在這班裡是不會發生的，就算有也會被我們逗得哈哈大笑，可愛、活潑、聰明、團結、淘氣就是我們的班風。

譜食週一第

譜食週三第

(03/08) 星期一
主食：米飯
副食：菜心肉片
菠菜肉絲
金針湯
水果

(03/11) 星期四
主食：米飯
副食：炸魚
螞蟻上樹
玉米濃湯
水果

(03/09) 星期二
主食：米飯
副食：燴雞絲
紅燒白仁
榨菜豆腐湯
水果

(03/10) 星期三
主食：米飯
副食：滷四味
腐皮黃瓜
蔬菜湯
水果

(03/12) 星期五
主食：米飯
副食：洋蔥炒肉絲
開陽白菜
味噌湯
水果

(02/23) 星期二
主食：米飯
副食：咖哩洋芋雞
沙茶炒菠菜
白仁湯
水果

(02/26) 星期五
主食：米飯
副食：蠔油爆肉
翡翠流蘇
三絲蛋湯
水果

(02/24) 星期三
主食：米飯
副食：豆腐乳肉燥
素炒花菜
海帶芽蛋湯
水果

(02/25) 星期四
主食：米飯
副食：芹菜炒沙魚
什錦白菜
紫菜蛋花湯
水果

第一週食譜

(03/01) 星期一
主食：米飯
副食：銀芽肉絲
炒合菜
紫菜蛋花湯
水果

(03/02) 星期二
主食：米飯
副食：燴雞絲
素炒花菜
綠豆薏仁湯
水果

(03/03) 星期三
主食：米飯
副食：蔥爆肉絲
五彩冬瓜
白菜豆腐湯
水果

(03/04) 星期四
主食：米飯
副食：蒜苗魚肉
芋滷白菜
白仁湯
水果

(03/05) 星期五
主食：米飯
副食：蘿蔔燜肉
炒青江菜
海帶湯
水果



譜食週四第

(03/22)星期一
主食：米飯
副食：油蔥肉塊
炒合菜
黃瓜濃湯
水果

(03/23)星期二
主食：米飯
副食：滷雞塊
草菇燴青
香菇冬粉湯
水果

(03/24)星期三
主食：米飯
副食：蒸瓜仔肉燻
什錦豆包
貢丸湯
水果

(03/25)星期四
主食：炒飯
副食：魚燻豆腐
紅燒麵筋
四珍湯
水果

(03/26)星期五
主食：米飯
副食：豆豉排骨
素鱔糊
蛋花湯
水果

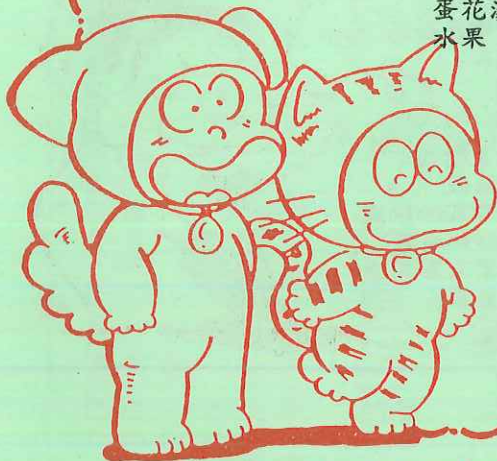
(03/17)星期三
主食：米飯
副食：豆豉肉片
芹菜炒甜不辣
芙蓉湯
水果

(03/16)星期二
主食：米飯
副食：鹽酥雞
高麗菜炒肉絲
紅豆粉圓湯
水果

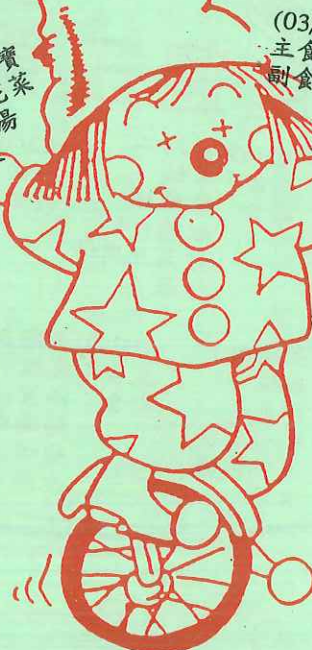
(03/15)星期一
主食：米飯
副食：沙茶四寶
素炒花菜
冬瓜湯
水果

(03/18)星期四
主食：炒飯
副食：蒜苗魚肉
芋酒白菜
白仁湯
水果

(03/19)星期五
主食：米飯
副食：蕃茄炒肉丁
洋蔥炒蛋
豬血湯
水果



譜食週五第



(03/29)星期一
主食：米飯
副食：醬爆四寶
肉燒油菜
紫菜蛋花湯
水果

(03/30)星期二
主食：米飯
副食：滷雞腿
清燉菜豆腐
甜湯
水果

(03/31)星期三
主食：米飯
副食：榨菜肉絲
五彩冬瓜
什錦肉羹
水果

(04/01)星期四
主食：炒飯
副食：蔬菜肉片湯
水果

(04/02)星期五
主食：米飯
副食：炒麵
玉米豆腐湯
水果

第六週食譜