



請給予獲獎班級
最熱烈的掌聲

【宣導事項】

整潔優勝班級

七 年 級: 701 703 704 706 707 709 710 713

八 年 級: 803 804 805 806 807 811 813 814

九 年 級: 901 902 908 909 910 911 912 913

整潔榮譽班: 701 703 704 706 707 710 713 804 805 806 807 811 815 901 902 908
909 911 912 913

秩序優勝班級

七 年 級: 702 706 707 709 710 713 714 715

八 年 級: 801 802 803 805 806 807 808 809 810 811 812 813 815

九 年 級: 901 903 906 907 912 913 914

秩序榮譽班: 706 707 709 710 713 714 715 802 803 805 806 807 808 809 810 815
901 903 907 912 913 914

【訓育組】

一、校慶祝福海報:

七 年 級: 第一名 702 宋 0 慧、第二名 707 談 0、第三名 713 謝 0 潔

佳作 709 郭 0 妍、709 陳 0 肆、709 謝 0 形、佳作 710 潘 0 涵。

八 年 級: 第一名 805 王 0 妍、第二名 804 羅 0 晴、第三名 811 程 0 晴、811 涂 0 祺

佳作 806 王 0 芸、808 吳 0 熙、808 陳 0 辰。

九 年 級: 優等 902 高 0 琪。

【衛生組】

一、「友善飼養雞蛋」

依據臺北市政府教育局來函，補助 114-1 午餐供應友善飼養雞蛋，12/16(二)副菜「番茄炒蛋」是以友善飼養雞蛋烹調的喔！。

非籠飼雞蛋・友善飼養的健康好蛋

母雞的一天



| | 放牧 | 室內平飼 | 豐富籠 | 格子籠 |
|------|----|------|----------|-----|
| 空間 | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |
| 巢箱 | ✓ | ✓ | 僅布簾隔出產蛋區 | ✗ |
| 棲息 | ✓ | ✓ | 非橫架，僅供橫躺 | ✗ |
| 抓扒沙浴 | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |

| | | | |
|--|------------------------------------|--|--------------|
| ● 棕色蛋非放牧蛋！ 「蛋殼顏色」取決於母雞的品種，不是紅殼蛋或寫「土雞蛋」就是友善飼養的好蛋喔！ | ● 蛋盒印著美麗照片，或寫「人道蛋」、「快樂雞」就可以？ | ● 友善雞蛋好貴？ | ● 洗過蛋黃的比較好嗎？ |
| 一顆蛋決定母雞的一生，也決定我們的健康與環境的永續。 聰明的你，會如何選擇呢？ | 許多商人會故意誤導消費者，買蛋一定要查看是否標示「放牧」或「平飼」！ | 洗過蛋黃只是在包裝前多了「用水洗雞蛋」的步驟，但蛋殼首先就有一層保護膜，如果洗掉之後沒有「全程低溫冷藏」，更容易成為細菌孳生的溫床。 | |

二、空氣品質宣導

近日空氣品質不佳，請師生每日可參考中正樓的空氣品質旗幟，執行相對應的防護措施：如為綠旗(良好)及黃旗(普通)可正常戶外活動，若為橘色以上需警戒。

| AQI | 0 ~ 50 | 51 ~ 100 | 101 ~ 150 | 151~200 | 201~300 | 301~500 |
|------------------|-------------------|---|---|---|---|---|
| 對健康的影響 [代表顏色] | 良好 [綠] Good | 普通 [黃] Moderate | 對敏感族群不健康 [橘] Unhealthy for Sensitive Groups | 對所有族群不健康 [紅] Unhealthy | 非常不健康 [紫] Very Unhealthy | 危害 [褐紅] Hazardous |
| 一般 民眾 | 正常戶外活動。 | 正常戶外活動。 | 1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。 | 1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。 | 1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。 | 1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。 |
| 敏感 性族 群 | 正常戶外活動。 | 極特殊敏感族群 建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動 | 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 | 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。 | 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。 | 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。 |

三、午餐宣導「廚餘減量」

請訂餐同學遵循「定量打菜」原則取餐，因為營養不足恐造成發育不良；營養過剩則會造成肥胖。另外，禁止攜帶泡麵到校當午餐，維持理想 BMI，保持標準健康體位，才是良好的飲食習慣！

| 食物類別 | 份量 | 樣品圖示 | 打菜建議量 | 食物類別 | 份量 | 樣品圖示 | 打菜建議量 |
|-------|--------------------|------------------------------|-------|------|-----------------|----------|-------|
| 主食 | 五穀根莖類 1碗(4~5份) | 或 | 一個飯瓢 | 湯 | 蔬菜類 | 蔬菜(1/2份) | 一個打湯瓢 |
| 主菜 | 魚肉蛋豆類 2份 | 或 | 一個打菜瓢 | 或 | 或五穀根莖類(1/2份) | 一個打湯瓢 | 一個打湯瓢 |
| 副菜(一) | 蔬菜和魚肉 蛋豆類 1份 | 蔬菜(1/2份), 魚肉蛋豆類 (1/2份) | 一個打菜瓢 | 甜湯 | 五穀根莖 類(1/2份) | 一個打湯瓢 | 一個打湯瓢 |
| 副菜(二) | 蔬菜類 1份 | 或 | 一個打菜瓢 | 水果 | 水果類 1個 | 或 | 一個 |

四、團膳午餐供應之水果，訂餐同學若中午吃不下，可以帶回家或請衛生股長送至衛生組，切勿將水果拿來亂丟，或是惡作劇將果皮、果核塞在洗手台及馬桶，影響大家共同生活環境的整潔衛生。

