



【宣 導 事 項】

請給予獲獎班級
最熱烈的掌聲

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 聿、709 謝 0 彤、佳作 710 濮 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 禔

佳作 806 王 0 芸、808 吳 0 熙、808 陳 0 辰。

九年級：優等 902 高 0 琰。

【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

每隻母雞都是一隻二，牠們是有情緒、會思考的動物，所以行徑不會完全一樣一樣喔！

晨間巡視

每晨天開門巡視，查看母雞是否健康，檢查雞蛋是否新鮮，並記錄母雞的行為。

採蛋

母雞產蛋後，牠們會將蛋埋在沙中，以保護蛋不被其他母雞吃掉。我們會在牠們產蛋後，將蛋收集起來。

沙浴

母雞非常喜歡沙浴，這有助於牠們清潔羽毛，並防止寄生蟲。我們會在沙浴區提供乾淨的沙。

棲息

天黑以後，母雞就會上棲息架休息。我們會在棲息架上提供乾淨的稻草，以確保母雞能舒適地休息。

	放牧	室內平飼	豐富籠	格子籠
空間	✓ 母雞可在室內與戶外自由活動	✓ 母雞在室內可自由活動	✗ 略大於格子籠 每隻雞僅 750 cm ²	✗ 傳統鐵絲籠 窄小狹擠悶熱
巢箱	✓	✓	✗ 僅布簾隔出產蛋區	✗
棲息	✓	✓	✗ 非棲架，僅供橫桿	✗
抓抓沙浴	✓	✓	✗	✗

● 褐色蛋=放牧蛋！「蛋殼顏色」取決於母雞的品種，不是紅殼蛋或「土雞蛋」就是友善飼養的好蛋囉！

● 蛋盒印著美麗圖片，或寫「人道蛋」、「快樂雞」就可以？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」！

● 友善雞蛋好貴？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？

● 挑選蛋真的比較好看嗎？挑選蛋只是在包裝前多了「用水洗雞蛋」的步骤，但蛋殼原先就有一層保護膜，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，室內應關閉門窗，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。
活動建議	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、孩童及老年人應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。

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
主食	五穀根莖類	1碗(4-5份)	 或 	一個飯碗
主菜	魚肉蛋豆類	2份	 或 	一個打菜碗
副菜(一)	蔬菜(1/2份)、魚肉蛋豆類(1/2份)			一個打菜碗
副菜(二)	蔬菜類	1份	 或 	一個打菜碗
湯	蔬菜類	蔬菜(1/2份)		一個打湯碗
或甜湯	或五穀根莖類	五穀根莖類(1/2份)	 	一個打湯碗
水果	水果類	1個	 或  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。

