



新北市汐止區白雲國民小學午餐政策及學生作息時間表調整通知單

親愛的家長您好：

為兼顧學生健康與減輕家庭負擔，本市115學年度起調整學校午餐政策。以下重要事項請家長共同關注與配合：

一、政策調整：天天免費午餐，營養安心升級

自115年8月31日(一)起，學校週一至週五全面供應免費午餐。

- 品質再升級：規劃多元均衡菜單，增加優質國產食材與當季食材，讓孩子吃得安心。
- 半天課服務：配合生活需求，半天課的孩子在校用完午餐後再放學。

二、午間作息與放學時間調整

配合免費午餐政策，學校調整午間作息。為維護校園安全，請家長留意並配合：
(詳見下表及後附學生作息表)

年段	午餐時間	半天課放學時間	午休時間	整天課放學時間
低 (1-2年級)	12:00-12:40	12:40 (週一、三、四、五)	12:40-13:10	16:00 (週二)
中 (3-4年級)	12:00-12:40	12:40 (週三、五)	12:40-13:10	16:00 (週一、二、四)
高 (5-6年級)	12:00-12:40	12:40 (週三)	12:40-13:10	16:00 (週一、二、四、五)

重要提醒：

1. 提前離校：午餐時間若需提前離校，請務必填妥「外出單」。
2. 適應緩衝期：因應午餐新制，9月底前為適應期，各班放學時間可能有些許延遲，若影響接送，敬請家長與安親班見諒。

三、珍惜食物：減少廚餘，從你我做起

每份午餐都凝聚了無數人的心血與資源。為落實惜食與環境永續，請家長與學校攜手，引導孩子養成良好飲食習慣：

1. 酌量取餐：依食量盛裝，不過量。
2. 營養均衡：各類食物均衡攝取，不挑食。
3. 愛物惜食：珍愛糧食，從源頭減量。請酌量打菜，落實『光盤』，減少廚餘負擔。

四、家校合作：養成惜食習慣

培養孩子珍惜資源的觀念，需要家庭與學校並肩努力。無論在校或在家，期盼親師共同輔導孩子實踐『惜食愛地』的理念，讓環保意識扎根於日常。

預祝暑假愉快

白雲國民小學 敬上
115年6月30日

備註：

- 一、本校暑假期間緊急聯繫電話 02-26403909。
- 二、115學年度第1學期開學日為115年8月31日(一)學生務必攜帶個人餐具。
- 三、115學年度第1學期家長日，訂於115年9月12日(六)舉辦。



新北市汐止區白雲國民小學
115學年度學生作息表(課表)

	作息	一	二	三	四	五
7:30 8:00	上學					
8:00 8:30	晨間活動	早自習	兒童 朝會	早自習	早自習	早自習
8:40 9:20	1					
9:30 10:10	2					
10:10 10:30	課 間 活 動					
10:30 11:10	3					
11:20 12:00	4					
12:00 12:40	午餐時間					
12:40 13:10	半天放學、午間靜息					
13:20 14:00	5					
14:10 14:50	6					
15:00 15:40	7					
15:40 15:55	整潔活動					
15:55 16:00	放學時間					

➡115學年度第一學期學生免費午餐訂餐調查，
請家長於115年7月10日(五)前，完成表單填寫。

