

THỰC ĐƠN BỮA TRÀ CỦA TRƯỜNG THÁNG 6 NĂM 2023

Chế độ dinh dưỡng và nguồn gốc thực phẩm	Vui lòng tham khảo trang web của trường để biết chi tiết về nước xuất xứ và lượng dinh dưỡng. [Lượng dinh dưỡng : Năng lượng/Đạm/Canxi/Sắt]													
	Gạo (햇도미)	Imchi/Bắp cải (치킨)	Thịt bò (채반)	Thịt lợn (채반)	Thịt gà (채반)	Thịt vịt (채반)	Bạch tuộc	Cá thu	Meongtae (몽가이)	Cá rô	Cá đuối	Mực	Cua	Đậu phụ (가두)
	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước (한우)	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước	Tieng Quốc	Tieng nước	Nga	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước
Gạo và gạo nếp: Sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường // Rau và thịt: Sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường (Nếu cung cấp không phù hợp thì sử dụng các sản phẩm khác hợp)														
Thông tin thực phẩm và dụng cụ	1.Trứng 2.Sườn 3.Kê 4.Đậu phụ 5.Đậu hũ 6.Bắp 7.Mì 8.Cua 9.Tôm 10.Thịt lợn 11.Đậu 12.Cá chép 13.Súp 14.Quả óc chó 15.Thịt gà 16.Thịt bò 17.Mì 18.Đồ vật có vỏ (bao gồm hải sản như trai) 19.Hạt thông Đánh dấu vào bên cạnh *Học sinh bị dị ứng với thức ăn đặc biệt nên kiểm tra trước để ăn trong ngày và đặc biệt lưu ý													

Để chế độ ăn uống bên dưới có thể thay đổi tùy theo điều kiện trường học hoặc giá cả thay đổi.
Vui lòng tham khảo quốc gia xuất xứ và ghi nhận dinh dưỡng của thành phần thực phẩm hàng tuần trên trang web của trường (Khu vực Thông báo > Tin tức > Dịch vụ Thực phẩm)

Mon (Thứ Hai)	Tue (Thứ Ba)	Wed (Thứ Tư) - 수요일	Thu (Thứ Năm)	Fri (Thứ Sáu)
			1 [생일 축하해요~]	2
			Cơm gạo nếp Canh rong biển khoai tây 569.13.15.18 Trứng cuộn Gani 1.56.8 Golbaeng Jjimdyeon Ma 56.13 Củ nhân bánh cá xào kimchi 1.56.9.13 Bánh nướng xấp xỉ 1.2.5.6 714.5/27.9/316.7/54	Cơm [ít(자을)] Bún thập cẩm [주식] 1.5.6.9.13.18. Rosemara Tteokbokki 1.2.5.6.12.13.15.16.18. Kim chi hầm gia vị 9.13. quả cam Thạch xoài 2. 793.2/27.7/329.9/4.7
5	6	7	8	9
Cơm gạo lúa mạch Canh hầm các loại thịt nguội 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. Nấm Enok chiên 1.6. Tongkuk mullimchi bokum 5.6.13. Rau trộn 5.6.18. Bánh Hoa 1.2.5.6.13. 734.3/28.6/210.5/4.3	Ngày thương binh liệt sĩ	Bibimbap cá ngừ và rau củ 1.5.6.13. Yubujangguk 5.6.9.13.18. Bánh mì nướng mứt 1.2.5.6.10.13.15.16. Kkakdugi 9.13. Sữa Vị Chuối. 849/36.4/432.1/6.2	Cơm gạo ngô Canh đậu tương bắp cải 569.13.18 Thịt lợn nướng 2.5.6.10.12.13.16.18. Hành khô xào 13. Kimchi xào 9.13. Bánh rán 1.2.5.6. 691.9/44/245.1/4.7	Cơm gạo lức Canh trứng Bulgogi 1.5.6.9.13.18. Sườn gà cay phô mai 2.5.6.12.13.15.16.18. Giá 5. Kim chi dưa chuột 9.13. hoa dưa hấu 746/49.5/414.3/3.6
12	13	14 [Ngày đa văn hóa]	15	16
Cơm gạo kê Canh gà 5.6.13.15. Mapo đậu phụ 5.6.10.12.13.16. Jjimi Chaenuchim 1.5.6.13.17. Kkakdugi 9.13. Bánh hình trái tim 1.2.5.6. 707.8/35.2/180.5/11.7	Cơm Chaeu Canh khoai tây 569.13.18 Xương sống heo hầm cay 56.10.13 Rau Donggae chiên 1. Kkakdugi 9.13 Sữa chua 2 744.5/43.5/396.7/3.7	Cơm nấm Kim 1.2.5.6.9.13.16.18 3.5.6.13 Bún lạnh Tonkatsu 5.6.10.13 nước chấm Tonkatsu 1.2.5.6.12.13.16.18 Củ cải ngâm dưa 1.3. Quýt 950.2/31/125.5/2.8	Cơm gạo lúa mạch Hầm đậu phụ mềm 59.10.13 Dakken Punggi 1.2.5.6.12.13.15.16 Tangjeonghae 1. Saenghae củ cải hoa chuông 5.6.13 Bánh tét 779.5/39.4/224/83.7	Cơm gạo 5 Tô tây gia vị 56.13 Canh 56.9.13 Bít tết Hamburg với sốt Toowoomba 1.2.5.6.10.12.13.15.16 Rong biển hầm gia vị / Sikhye Kkakdugi 9.13 708.9/37.4/388.2/4.6
19	20	21	22 [단오]	23
Cơm gạo lức Jjaguli và khoai tây [art] 1.2.5.6.10.13. Thịt chiên hành trộn 1.2.6.16. Rong biển sợi xào 1.5.6.8.13. Kim chi xào bơ 2.9.13. Sữa chua 2. 689.4/25/128.5/3.5	Cơm jajjo Súp đậu nành cải bó xôi 5.6.9.13. Súp Ngũ Vị 2.5.6.10.13. Cá cơm xào đậu nếp 5.6.13. Kim chi bắp cải 9.13. Bánh trứng 1.2.5.6. 827.7/57.9/284.6/4.7	Cơm Mayo Tteokgalbi 1.2.5.6.10.13.18. Canh kim chi giá đỗ 5.6.9.13. Khoai lang mayo 1.2.5.6.13.16. Dưa chuột trộn Nước cam 13. 879.8/34.3/272.2/5	Cơm gạo ngô Canh đậu tương Edgalbi 56.9.13 Gà Chiên Sốt Gòn 1.2.5.6.12.13.15 Chà cá chiên nước tương 1.5.6.13 Mực hầm gia vị 5.6.13.17. sunichwitteok 843.9/47.2/253.9/3.3	Hộp cơm truyền thống 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. Canh giá đỗ 5.6.9. Bánh khoai tây 1.2.5.6.13. Kim chi dưa chuột 9.13. Dưa hấu 719.2/41.6/343.6/6.3
26	27	28 [Ngày không có canh]	29	30
Cơm nếp Canh thịt bò andong 5.6.9.13.16. Mực xào 5.6.13.17. Trứng hấp 1.5.6.13. Kim chi củ cải 9.13. Chuối 712.6/43.4/264.4/4.5	Cơm gạo nếp Tương đậu hũ 5.6.9.13.18. Thịt lợn xào 5.6.10.13. Salad mì ống 1.5.6.12.13. Dưa gia vị và dưa chuột 1.2.5.6. 799.3/42.8/285/4.5	Cơm trộn 5. Bibimjang đậu phụ mềm 5.6.13.16. Nurungji Xúc xích phô mai 1.2.5.6.12.13. Nước ép táo DMZ Kim chi củ cải non 9.13. 734.1/18.8/232.6/3.6	Cơm gạo lúa mạch Gaejang gà 1.5.6.15. Đậu hũ hầm 5.6.13.18. Rau trộn 5.6. Kkakdugi 9.13. Takoyaki 1.2.5.6.18. 759.9/4.2/205.7/14.7	Cơm chiên Daengchon 1.5.6.13.18 Daengchon st Kalgusu 5.6.7.13.16.18 Bánh bao hấp 5.6.10.16.18 Kim chi bắp cải 9.13 Dưa hấu 767.2/31.4/197.1/3.9

Thói quen ăn uống nhỏ nhưng
rất có ích, thói quen ăn sáng.

Tháng 6 năm 2023
CÂU CHUYỆN DINH DƯỠNG

Mọi thắc mắc : **급식관리실**
☎ 070-7097-0540

음식물쓰레기란?

Đề cập đến chất thải nông nghiệp thủy sản và chăn nuôi và thức ăn thừa được
tạo ra trong quá trình sản xuất, phân phối, chế biến và nấu nướng thực phẩm



Chiếm khoảng 29% tổng lượng chất thải sinh hoạt.

CÁC VẤN ĐỀ GÂY RA DO CHẤT THẢI THỰC PHẨM

Khoảng 16.000 tấn chất thải thực phẩm được tạo ra
mỗi ngày ở Hàn Quốc..

↳ = 800.000 bao gạo 20kg = 120.000 gói mì



Sự ô nhiễm

- Lãng phí năng lượng và phát thải khí nhà kính
- Mù phát sinh trong quá trình thu gom/xử lý
- Ô nhiễm nguồn nước với nước thải có nồng độ cao



Thiệt hại kinh tế

- Tạo ra giá trị kinh tế của nguồn thực phẩm
 - Chi phí xử lý phát sinh
- ※ Chi phí xử lý chất thải thực phẩm khoảng 800 tỷ won mỗi năm = Có thể xây dựng 3 sân vận động World Cup ở Seoul



Vấn đề xã hội

- Trở ngại đối với toàn cầu hóa thực phẩm Hàn Quốc (Nhiều món ăn phụ được coi là lãng phí)
- Tăng nhập khẩu nông sản, gia súc và hải sản do tỷ lệ thanh toán lương thực và ngũ cốc thấp hơn

HIỆU QUẢ GIẢM 20% CHẤT THẢI THỰC PHẨM



온실가스 배출 감소
연간 177만 톤

소나무 3억 6천만
그루를 심는 효과

저소득 가구 연탄 보급
1억 8,600만 장

연간 18억kwh의
에너지 절약

쓰레기 처리비용 절감 : 연간 1,600억 원

Ngay cả khi chất thải thực phẩm chỉ giảm 20%, có thể
tiết kiệm được 160 tỷ KRW chi phí xử lý hàng năm và có
thể giảm 1,77 triệu tấn khí thải nhà kính hàng năm. Điều
này tương đương với việc trồng 360 triệu cây thông.

TÁCH CHẤT THẢI THỰC PHẨM KHỎI CHẤT THẢI CHUNG!

Chất thải thực phẩm được xử lý và sử dụng làm phân
hữu cơ, nhiên liệu sinh học và thức ăn chăn nuôi.

Do đó, cách dễ nhất để phân biệt chất thải thực phẩm
với chất thải thông thường là xem xét liệu nó có thể
được **sử dụng làm thức ăn chăn nuôi hay không**.

Vỏ và rễ rau khô



Vỏ khô của các loại rau củ như hành tây, hành lá, tỏi có chứa thành phần làm giảm khả năng tiêu hóa của vật nuôi nên được thải ra như rác thải thông thường.

Trái cây



Hạt to, cứng của quả hạch như đào, mơ, hồng anh, đào và xoài, vỏ cứng của dưa và dưa được xử lý như rác thải thông thường

Loại quả vỏ cứng



Vỏ của các loại hạt như quả óc chó, hạt dẻ và đậu phộng được thải ra như rác thải thông thường

Thịt



Lông, xương, mỡ và ruột của bò, lợn và gà cũng được thải ra như rác chung.
※Chất béo và ruột không phù hợp vì chúng chứa một lượng lớn axit béo không bão hòa.

Vỏ trứng



Các loại vỏ như trứng gà, trứng vịt, trứng cút được thải ra như rác thải thông thường.

Vỏ hải sản



Vỏ và ruột của trai, nghêu, ốc và sò, bào ngư, sò mực biển và hàu được thải ra như rác thải thông thường

Cặn bã, v.v.



Các chất thải như túi trà dùng một lần, thuốc thảo dược và cà phê được thải ra như rác chung.

장류



Các loại bột nhão như gochujang và bột đậu tương có hàm lượng muối cao và không thể dùng làm thức ăn cho gia súc, vì vậy chúng được thải ra như chất thải thông thường.
※ Có thể khác nhau tùy thuộc vào chính quyền địa phương nơi bạn sinh sống

Nguồn dữ liệu và hình ảnh: Thông tin Nông nghiệp Thực phẩm Nuri, Bộ Môi trường Bộ An toàn Thực phẩm và Dược phẩm Dịch vụ Thông tin An toàn Thực phẩm Bộ Y tế và Phúc lợi, Bộ Nông nghiệp Thực phẩm và Nông thôn, Cơ quan Xúc tiến Y tế Trường học