



家长通知书

诚实

第2023-123号

教务室 070-7097-0520, 行政室 070-7097-0504, 传真 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

关于2023年6月学校伙食食谱的通知

营养含量及 原产地 标识	关于产地标识及营养成分的详细内容请参考学校网站.[营养含量：能量/蛋白质/钙/铁]													
	米 (海土米)	泡菜(白菜, 辣椒面)	牛肉 /加工品	猪肉 /加工品	鸡肉 /加工品	鸭肉 /加工品	章鱼	青花鱼	明太鱼 冻明太/干明太	带鱼	黄花鱼	鱿鱼	螃蟹	豆腐 /豆渣
	韩国产	韩国产	韩国产 (韩牛)	韩国产	韩国产	韩国产	中国产	韩国产	俄罗斯产	韩国产	韩国产	韩国产	韩国产	韩国产
标识	杂粮和糯米：使用环保食材 // 蔬菜及水果：采用环保食材 (供应不畅时使用一般食材)													
过敏信息	1.蛋类, 2.牛奶, 3.荞麦, 4.花生, 5.大豆, 6.麦子, 7.青花鱼, 8.螃蟹, 9.虾, 10.猪肉, 11.桃子, 12.西红柿, 13.亚硫酸盐, 14.核桃, 15.鸡肉, 16.牛肉, 17.鱿鱼, 18.贝类(包括牡蛎、鲍鱼、红蛤), 19.松子, 在食谱旁标出了序号。 *有食物过敏的学生请确认当天食谱, 需要格外留意。													
🍷 以下食谱可能根据学校原因或物价变动发生变化。 🍷 每周食材原产地和营养标识发布在学校主页(通知广场)供餐消息)中, 还望参考。														
Mon (周一)		Tue (周二)		Wed (周三)-多文化日			Thu (周四)			Fri (周五)				
							1[生日快乐~]			2				
							糯米饭 土豆海带汤5.6.9.13.15.18. 蟹肉棒蛋卷1.5.6.8. 海螺拌筋面5.6.13. 鱼糕炒小萝卜辛奇1.5.6.9.13. 甘纳许马芬蛋糕1.2.5.6. 714.5/27.9/316.7/5.4			小份饭[自由] 喜面[主食]1.5.6.9.13.18. 番茄奶油麻辣炒年糕 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 拌辛奇9.13. 橙子 芒果果冻棒2. 793.2/27.7/329.9/4.7				
5		6		7			8			9				
大麦饭 火腿什锦锅 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 金针菇煎饼1.6. 谷物炒小银鱼5.6.13. 三色菜5.6.18. 花朵派1.2.5.6.13. 734.3/28.6/210.5/4.3		显忠日		金枪鱼蔬菜拌饭1.5.6.13. 油豆腐酱汤5.6.9.13.18. 果酱三明治1.2.5.6.10.13.15.16. 辣萝卜块9.13. 香蕉味牛奶2. 849/36.4/432.1/6.2			玉米饭 白菜芯大酱汤5.6.9.13.18. 烤猪肉 2.5.6.10.12.13.16.18. 炒干青菜13. 炒辛奇9.13. 巴伐利亚甜甜圈1.2.5.6. 691.9/44/245.1/4.7			玄米饭 干明太鱼鸡蛋汤1.5.6.9.13.18. 香辣芝士鸡排 2.5.6.12.13.15.16.18. 凉拌豆芽杏鲍菇5. 黄瓜辛奇9.13. 西瓜甜茶 746/49.5/414.3/3.6				
12		13		14[多文化日]			15			16				
黍子饭 鸡汤5.6.13.15. 麻婆豆腐5.6.10.12.13.16. 拌鱿鱼丝1.5.6.13.17. 辣萝卜块9.13. 心形派1.2.5.6. 707.8/35.2/180.5/11.7		黏高粱米饭 土豆面片汤5.6.9.13.18. 辣炖猪脊骨5.6.10.13. 明太鱼蔬菜饼1. 辣萝卜块9.13. 酸奶2. 744.5/43.5/396.7/3.7		紫菜饭团1.2.5.6.9.13.16.18. 荞麦凉面3.5.6.13. 炸猪里脊5.6.10④ 炸猪排酱汁1.2.5.6.12.13.16.18. 凉拌腌萝卜13. 一口柑橘 950.2/31/125.5/2.8			大麦饭 嫩豆腐锅5.9.10.13. 干烹鸡1.2.5.6.12.13.15.16. 荡平菜1. 凉拌桔梗萝卜丝5.6.13. 发糕 779.5/39.4/224/83.7			豆芽饭5. ④韭菜调料酱5.6.13. 味噌汤5.6.9.13. 汉堡牛排④图文巴酱汁 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 未调味紫菜/ 甜米露 辣萝卜块9.13. 708.9/37.4/388.2/4.6				
19		20		21			22[端午]			23				
玄米饭 火腿土豆锅[汤] 1.2.5.6.10.13. 香煎肉片&葱丝1.2.6.16. 海带丝炒蟹肉 1.5.6.8.13. 黄油炒辛奇2.9.13. 挤着吃的酸奶2. 689.4/25/128.5/3.5		黏小米饭 菠菜大酱汤5.6.9.13. 五香酱肉2.5.6.10.13. 糯米豆炒小银鱼5.6.13. 白菜辛奇9.13. 手工蛋挞1.2.5.6. 827.7/57.9/284.6/4.7		蛋黄酱牛肉饼盖饭1.2.5.6.10.13.18. 辛奇豆芽汤5.6.9.13. 红薯面包卷1.2.5.6.13.16. 凉拌黄瓜酱萝卜 橙汁13. 879.8/34.3/272.2/5			玉米饭 冬白菜大酱汤5.6.9.13. 脆炸鸡块④调味酱 1.2.5.6.12.13.15. 酱炒鱼饼1.5.6.13. 醋拌苹果鱿鱼5.6.13.17. 山牛蒡蒸糕 843.9/47.2/253.9/3.3			老式便当 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 豆芽汤5.6.9. 纯土豆面包1.2.5.6.13. 黄瓜辛奇9.13. 西瓜 719.2/41.6/343.6/6.3				
26		27		28[无汤日]			29			30				
黑米饭 安东牛肉汤5.6.9.13.16. 炒鱿鱼5.6.13.17. 日式鸡蛋羹1.5.6.13. 小萝卜辛奇9.13. 香蕉 712.6/43.4/264.4/4.5		糯米饭 大酱汤5.6.9.13.18. 辣炒猪肉5.6.10.13. 意面沙拉1.5.6.12.13. 黄瓜拌甜瓜5.6.13. 韩米杏仁曲奇1.2.5.6. 799.3/42.8/285/4.5		拌饭5. ④嫩豆腐拌饭酱5.6.13.16. 锅巴 芝士热狗1.2.5.6.12.13. DMZ苹果汁 萝卜缨子辛奇9.13. 734.1/18.8/232.6/3.6			大麦饭 鸡丝汤1.5.6.15. 酱豆腐5.6.13.18. 凉拌菠菜5.6. 辣萝卜块9.13. 章鱼小丸子1.2.5.6.18. 759.9/4.2/205.7/14.7			登村st炒饭1.5.6.13.18. 登村st刀削面5.6.7.13.16.18. 蒸大包子5.6.10.16.18. 白菜辛奇9.13. 西瓜 767.2/31.4/197.1/3.9				

什么是**食物垃圾**？

食物在生产·流通·加工·烹饪过程中产生的农·水·畜产物垃圾，以及吃剩下的食物垃圾。



食物垃圾量占到了垃圾总量的29%。

食物垃圾引发的**问题**

韩国一天产生的食物垃圾多达1万6千多吨。

↳ = 800,000袋20kg的米 = 1亿2千个方便面



环境污染

- 浪费资源并产生温室气体
- 收集·处理时产生恶臭
- 产生高浓度废水污染水质



经济损失

- 浪费粮食造成经济损失
- 处理垃圾产生费用
- ※ 食物垃圾处理费用每年约8千韩元=可用来建设3个首尔世界杯赛场



社会问题

- 阻碍韩餐世界化
(形成佐餐小菜浪费意识)
- 粮食及谷物食用率低造成农·畜·水产物进口数量增加

食物垃圾减少**20%**时的效果



食物垃圾减少20%时，每年可节约1,600亿韩元的处理费用，每年可减排177万吨的温室气体，效果相当于种下3亿6千万棵松树。

区分**食物垃圾**和**一般垃圾**！

食物垃圾经过加工可用于肥料、生物燃料、饲料等。

区分食物垃圾和一般垃圾的最简单方法是考虑一下该垃圾**能否作为家畜的饲料使用**。



干了的**蔬菜皮和根**

洋葱、葱、蒜等蔬菜的干皮含有造成家畜消化能力低下的成分，应作为一般垃圾丢弃。



水果类

桃子、杏子、柿子、樱桃、芒果等水果的硬核，以及菠萝、椰子的硬皮，属于一般垃圾。



干果类

核桃、板栗、花生的皮属于一般垃圾。



肉类

牛、猪、鸡等的毛和骨头、脂肪、内脏也属于一般垃圾。
※脂肪和内脏还有大量不饱和脂肪酸，不适合作为饲料



蛋壳

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等的蛋壳属于一般垃圾。



鱼贝类

红蛤、扇贝、海螺、鲍鱼、毛蚶、海胆、牡蛎等的外壳和内脏属于一般垃圾。



残渣等

一次用茶包、韩药、咖啡渣等属于一般垃圾。



酱料

辣酱、大酱等酱料因含有大量盐分，不适合作为家畜饲料，属于一般垃圾。
※ 各地规定可能不同。