

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA CỦA TRƯỜNG THÁNG 7 NĂM 2023

Chất dinh dưỡng và nguồn gốc thực phẩm	Vui lòng tham khảo trang web của trường để biết chi tiết chỉ dẫn chi tiết về nước xuất xứ và lượng dinh dưỡng. [Lượng dinh dưỡng : Năng lượng/Đạm/Canxi/Sắt]													
	Gạo (햇토미)	Kimchi(Đập củ Ớt đỏ)	Thịt bò /Chế biến	Thịt lợn /Chế biến	Thịt gà /Chế biến	Thịt vịt /Chế biến	Bạch tuộc	Cá thu	Myeongtae (Đóng gói)	Cá hồi	Cá đuối	Mực	Cua	Đậu phụ /Gà đực
	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước (한국)	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước	Trung Quốc	Tieng nước	Nga	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước	Tieng nước
Gạo tẻ và gạo nếp : Sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường // Rau và trái cây : Sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường (Nếu cung cầu không phù hợp thì sử dụng các sản phẩm tổng hợp)														
Thông tin thực phẩm ngày dùng	1.Trứng, 2.Sữa, 3.Kiêu mạch, 4.Đậu phộng(lạc), 5.Đậu tương, 6.Bột, 7.Mực, 8.Cua, 9.Tôm, 10.Thịt lợn, 11.Đào, 12.Cà chua, 13.Sulfite, 14.Quả óc chó, 15.Thịt gà, 16.Thịt bò, 17.Mực, 18.Động vật có vỏ (bao gồm hàu, bào ngư, trai) 19.hạt thông   Đánh dấu vào bên cạnh. <b>*Học sinh bị dị ứng với thức ăn đặc biệt nên kiểm tra trước chế độ ăn trong ngày và đặc biệt lưu ý.</b>													

☞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) –수다날	Thu (Thứ Năm)	Fri (Thứ Sáu)
3	4	5	6	7
Cơm gạo ngô Thịt heo hầm kim chi 5.9.10.13. Xúc xích Vienna xáo nước tương 2.5.6.10.13.18. Allbangaemuchim5.6. Củ cải toraji trộn 5.6.13. Bánh Hotteok1.2.6. 863/35/224.5/4.3	Cơm chiên Kkakdugi 1.2.5.6.9.10.13.18. Canh trứng 5.6.13.18. Pizza gà nóng hổi 2.5.6.12.13.15. Dưa chuột 13. Trà Đào 11.13 685.1/30.9/423.9/2.9	Đánh giá [không có bữa ăn trưa]	Đánh giá [không có bữa ăn trưa]	Cơm cà ri 2.5.6.10.12.13.16.18. đùi gà bỏ lò 2.5.6.13.15.18. Xà lách trộn⊕ Sốt 13. Kim chi bắp cải 9.13. Nước cam 755.5/35/137/3.8
10[Chúc mừng sinh nhật~]	11[Chobok]	12[Ngày đa văn hóa]	13	14
Cơm gạo nếp Canh rong biển thịt bò 5.6.16. Cá casu 1.5.6. ⊕nước sốt 1.2.5.6.13. Japchae 5.6.8.10.13.18. Giá đỗ trộn [ớt đỏ]5. Bánh và Macaron 744.7/29/135.6/3	Cháo thịt bò Dinh Dưỡng 5.6.16. Bánh mì kẹp thịt 1.2.5.6.10.13.15.16. Mê Đen Bắp Cải trộn 1.2.4.5.6.12.13.16.18. Củ cải khô tẩm gia vị 17. Sữa sô cô la 2.5 808.3/33.6/401.7/8.9	Jajangmyeon 5.6.7.9.13.16.18. Dangsuyok 5.6.10.16. Há Cảo Chiên Giòn Homimg 1.2.5.6.8.10.16.18. Củ cải muối 13. Thạch Xoài 968.8/29.7/246.4/13.9	Cơm gạo lúa mạch Canh dodori muk[ lạnh] 5.6.7.9.13.16. Sườn gà rút xương 5.6.13.15. Bắp Nướng Phô Mai 1.2.5.6.8.13. Nokak mujim13 . 840.2/40.3/293.9/3.2	Cơm gạo lức Canh tương cải bó xôi 5.6.9.13. trứng 1.2.5.6.10.12.13. Chả Cá Mực 1.5.6.13.17. Đậu hũ 5.6.9.10.13. Chadu 709.8/43.8/285.1/9.8
17	18	19	20	21[Chungbuk]
Cơm gạo lúa mạch Canh Đậu Hũ Cá 1.5.6.9.13.18. Mì trộn 3.5.6.13.16. Bulgogi chiên giòn 5.6.10.13. Kim chi củ cải non 9.13. Dưa hấu 807/47.2/317.9/4.9	Cơm gạo kê Canh khoaitây 1.5.6.9.10.16.18. Gà kho cay 5.6.13.15. Rau lang xào 5.6. Kim chi bắp cải 9.13. Hwangdo11. 745.3/43/178.6/3.2	Jeyuk Bibimbap 5.6.10.13. Canh tương 5.6.9.13.18. Bánh mì ngô phô mai 1.2.5.6.13. Kim chi trắng 9.13. Làm sữa chua [Hương táo]2. 794.6/42.5/540.5/3.6	Cơm gạo lức Thịt bò hầm Gochujang 5.6.13.16. Dongasu 2.5.6.10.12.16. Hành xào 13. Kimchi xào 9.13. Nước xoài dứa 5.13. 1001.9/34.4/213.9/4.1	Cơm gạo nếp Canh vịt 5.6. Bánh bột thịt viên rau củ 1.2.5.6.10.15.16.18. Táo trộn Chamnamul 5.6.13. Kkakdugi 9.13. Patbingsu 2.11.13. 970.8/42.6/345.1/7.3

