



家长通知书

诚实

第2023-173 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7月学校伙食食谱的通知

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]														
营养含量及 原产地 标识	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
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)				
3		4		5			6			7				
玉米饭 猪肉辛奇锅 5.9.10.13. 酱炒香肠2.5.6.10.13. 18. 凉拌荸荠粉5.6. 凉拌桔梗萝卜丝5.6.1 3. 芝麻糯米糖饼1.2.6. 863/35/224.5/4.3		萝卜块辛奇炒饭 1.2.5.6.9.10.13.18. 葱丝蛋汤5.6.13.18. 香辣炸鸡披萨 2.5.6.12.13.15. 凉拌黄瓜酱菜13. 桃味冰红茶11.13 685.1/30.9/423.9/2.9		笔试[不供餐]			笔试[不供餐]			咖喱饭 2.5.6.10.12.13.16.18. 烤鸡翅根 2.5.6.13.15.18. 圆生菜沙拉 ⊕意大利香醋13. 白菜辛奇9.13. 有机柑橘汁 755.5/35/137/3.8				
10[生日快乐~]		11[初伏]		12[多文化日]			13			14				
糯米饭 牛肉琼团糕海带汤 5.6.16. 炸比目鱼1.5.6. ⊕调味酱1.2.5.6.13. 什锦炒粉条5.6.8.10.1 3.18. 凉拌豆芽[辣椒]5. 油蜜酥马卡龙1.2.5.6. 744.7/29/135.6/3		牛肉营养粥5.6.16. 基督山伯爵三明治 1.2.5.6.10.13.15.16. 黑芝麻卷心菜沙拉 1.2.4.5.6.12.13.16.18. 干萝卜拌鱿鱼丝17. 巧克力牛奶2.5. 808.3/33.6/401.7/8.9		炸酱面[主食] 5.6.7.9.13.16.18. 糖醋肉5.6.10.16. home:ings脆炸饺子 1.2.5.6.8.10.16.18. 凉拌腌萝卜13. 芒果水果冻 968.8/29.7/246.4/13.9			大麦饭 橡子凉粉汤[冷] 5.6.7.9.13.16. 无骨鸡排5.6.13.15. 芝士烤玉米 1.2.5.6.8.13. 凉拌老黄瓜13. 840.2/40.3/293.9/3.2			玄米饭 菠菜大酱汤5.6.9.13. 煎鸡蛋 1.2.5.6.10.12.13. 凉拌鱿鱼鱼饼 1.5.6.13.17. 辣炒豆腐 5.6.9.10.13. 李子 709.8/43.8/285.1/9.8				
17		18		19			20			21[中伏]				
大麦饭 明太鱼嫩豆腐汤 1.5.6.9.13.18. 荞麦拌面 3.5.6.13.16. 脆烤猪肉 5.6.10.13. 萝卜缨辛奇9.13. 西瓜 807/47.2/317.9/4.9		黍子饭 土豆汤团饺子汤 1.5.6.9.10.16.18. 辣炖鸡块5.6.13.15. 炒红薯茎5.6. 白菜辛奇9.13. 黄桃11. 745.3/43/178.6/3.2		辣炒猪肉拌饭5.6.10.13. 小白菜大酱汤 5.6.9.13.18. 芝士玉米棒面包 1.2.5.6.13. 白新奇9.13. 酸奶[苹果味]2. 794.6/42.5/540.5/3.6			玄米饭 牛肉辣酱汤 5.6.13.16. 炸猪里脊 2.5.6.10.12.16. 炒干海青菜13. 炒辛奇9.13. 芒果菠萝汁5.13. 1001.9/34.4/213.9/4.1			糯米饭 鸭肉汤5.6. 蔬菜肉丸饼 1.2.5.6.10.15.16.18. 茴芹苹果鲜辣白菜 5.6.13. 萝卜块辛奇9.13. 手工红豆冰2.11.13. 970.8/42.6/345.1/7.3				

少吃点甜的(应该注意的添加糖)

什么是添加糖？

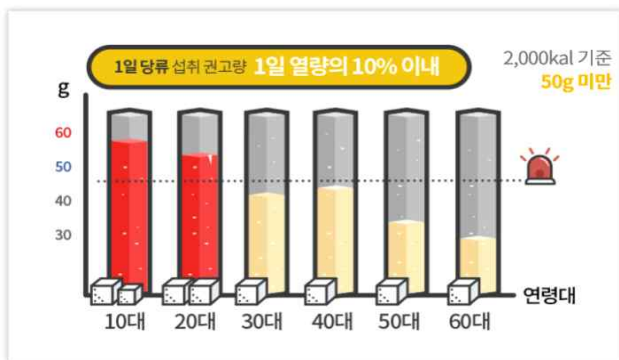
添加糖是指**添加到加工食品或料理中的糖类**。含有大量添加糖的食品被称为“空热量食品”。因为它们的热量高，但营养价值却很低。

健康的糖摄入量是？

世卫组织（WHO）确定每人每天的健康糖（添加糖）摄入量为50克。

我们每天摄入多少糖？

[糖类(添加糖)摄入现况]



多吃糖类带来的问题是？



少吃甜食的实践方法是？



资料及图片出处：视频药品安全处(少盐、少糖在线宣传馆)

健康度夏！

高温潮湿的夏季，会导致体温升高并引起中暑，或者患上日射病，导致身体不适。此外，夏天食物容易变质，容易引发食物中毒。

战胜酷暑的饮食习惯

1. 常喝水，确保充分摄入水分。
2. 吃早饭。
3. 多吃富含维生素的水果。

夏季食物中毒预防方法

1. **购买食品时**：仔细确认流通期限、标识事项，购买新鲜食品。
2. **储存食品时**：根据食物的储存方法进行冷藏或冷冻。易腐食品不要存放在冰箱门附近。另外，冰箱门不应频繁开启，热的食品应冷却后再放入冰箱。
3. **食用食物时**：在制作食物和食用食物之前，请务必使用肥皂等清洁手部，并尽量煮熟食物后再食用。在室温下放置超过2小时的食物，细菌会迅速增殖，从而增加食物中毒的风险，因此建议在食用之前制作或制作后冷藏储存。

拜托了冰箱，远离食物中毒



资料出处：食品药品安全处、三星首尔医院健康专栏、中央大学医院健康专栏

图片出处：食品药品安全处