

		THÔNG BÁO							성실(誠實)												
									제 2023-203호												
Văn phòng 070-7097-0520, Phòng hành chính 070-7097-0504, Fax 031-499-9431 www.jeongwang.ms																					
THỰC ĐƠN BỮA TRƯA CỦA TRƯỜNG THÁNG 8 NĂM 2023																					
食料 生活 費 実 績	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 (해토미))	Kimchi(Đặc cả củ bò)	Thịt bò (Thế biến)	Thịt lợn (Thế biến)	Thịt gà (Thế biến)	Thịt vịt (Thế biến)	Bạch tuộc	Cá thu	Myeongtae (Dongae/Khai)	Cá rô	Cá đuối	Mực	Cua	Đậu phụ (Giá đỗ)							
	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 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)																					
알레르기 정보	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. *Học sinh bị dị ứng với thức ăn đặc biệt nên kiểm tra trước chế độ ăn trong ngày và đặc biệt lưu ý.																				
☞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 (금)											
7		8		9			10			11											
Cơm gạo lúa mạch Yukgaejang 5.6.16. Mỳ Teppanyaki xào 1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18. Trứng hấp 1.5.6. Rau 5.6. Kkakdugi 9.13. Táo Xanh 727.3/32.2/261.1/4.7		Cơm gạo kê Canh giá đỗ 5.6.9. Kodari Hamm 5.6.12.13. Cá cơm 5.6.13.W Gia vị ngâm Gungchae Bánh xúc xích mini 1.2.5.6.10.12.16.18. 843.2/56.6/362.6/3.8		Cơm bò băm 1.2.5.6.10.12.13.16. Pizza bơ phô mai 2.5.6.13. Nộm ngô 1.5.13. Kkakdugi 9.13. Calamansi chanh 753.7/25.9/340.0/2.4			Cơm gạo nếp Deodeok Chicken Gomtang 5.6.13.15.18. Thịt viên 1.2.5.6.10.12.13.15.16. Gia vị với hàu và dưa chuột 5.6.13. Kkakdugi 9.13. Ice (hương dâu, hương melon)1.2.5. 849.1/34.9/222.3/3.6			Gạo Gondre Namul 5.6 ⊕Tỏi tây gia vị 5.6.13. Canh chả cá kim chi 1.5.6.9. Gà1.2.5.6.13.15. Kim chi củ cải non 9.13. Melon 932.7/40.1/331.3/5.1											
14[Chúc mừng sinh nhật~]		15		16[다문화의날]			17			18											
Cơm gạo nếp Canh rong biển 5.6 Sườn kho cay2.5.6.10.13 Kem Sookju gia vị 1.5.6.8. Kim chi xào bơ 2.9.13. Bánh phô mai 1.2.5.6.13.16. 807.9/39.8/221.8/3.6		Ngày giải phóng		Mì thịt bò [주] 5.6.13.15.16. Bánh mì nướng pizza 1.2.5.6.10.12.13.18. Khoai tây chiên 5.6. Kkakdugi 9.13. Nước ép xoài 13. 741.1/25.18329.5/2.5			Cơm gạo lúa mạch Cá nư sốt tiêu đỏ hầm 5.6.9.13.18. Bò Kho Trứng Cút 1.5.6.13.16. Bánh chiên kim chi mực 1.6.9.13.17. Cải ngọt và dưa chuột đã tẩm gia vị 5.6. Kim nướng13. 720.5/38.1/293.6/6.7			Cơm đậu phụ Mapo 5.6.10.12.13.18. Lỗi ren trứng 1.5.6.13.18. Gỏi gà1.2.5.6.12.13.15.16 Già đồ tẩm gia vị 5. Kim chi trắng 9.13. Nước mát 11. 1007.0/46.4/241.4/16.4											
21		22		23			24			25[국없는날]											
Cơm gạo lức Kimchi Jjageul 5.6.9.10.13. Myeongtae 1.5.6. Rau xào 5.6. Hành khô trộn 13. Nước mặn 822.1/39.9/267.5/6.2		Cơm chacho Canh bắp cải5.6.9.13. Xương hầm cay5.6.10.13. Bít tết Hamburg 1.2.5.6.10.12.13.16. ⊕Toowoombasos 1.2.5.6.12. Chwinamul xào 5.6.13. 872.0/48.3/252.2/4.9		Cơm chiên spam1.5.6.9.12.13.16. Mì lạnh [súp] 3.5.6.13. Khoai lang 1.2.5.6.13.16. Kkakdugi 9.13. sữa chua2. 813.1/24.5/136.6/2.3			Cơm gạo nếp Canh giá đỗ Namdo5.9.13.17 Cá rút xương 2.5.6.12.13.16. Sotteokbokki 2.5.6.10.12.13. Kim chi dưa chuột 9.13. Thạch xoài 2.11. 835.9/36.1/240.2/2.5			Bibimbap kim chi củ cải non 9.13. Nurungji Gà 1.2.5.6.15⊕ Nước chấm1.2.5.6.12.13.16. Kim chi 9.13. Nước cam13. 747.5/26.8/182.7/1.9											
28		29		30			31														
Gạo lúa mạch Canh trứng 1.5.6.10.16.18. Bánh đậu phụ hầm 1.5.6. Chả cá khoai cay 1.5.6. Kim chi bắp cải 9.13. Dứa tươi 859.1/30.1/182.2/15		Cơm gạo ngô Canh tương 5.6.9.13. Thịt heo xào 5.6.10.13. SSan salad 5.6. Quý Kim 13. Gà Quesadilla 2.5.6.12.13.15.18. 789.4/46.9/337.5/3.5		Cơm ba màu 1.5.6.9.10.13.18. Canh 5.6.9.13. Khoai lang chiên Hành khô xào 13. Kkakdugi 9.13. Nước cam quýt 747.5/31.7/284.2/4.3			Cơm gạo nếp đen Dakbokkeumtang [súp] 2.5.6.12.13.15.16. Myeongyeopchae xào đậu 5.6.13. zucchini nướng5.6.13. Kim chi bắp cải 9.13. Bánh 1.2.5.6. 879.8/50.6/152/4.3														

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM LÀ GÌ?

Ngộ độc thực phẩm là bệnh truyền nhiễm hoặc bệnh do độc tố gây ra hoặc được đánh giá là do vi sinh vật hoặc độc chất có hại cho cơ thể con người do ăn uống. Các vấn đề sức khỏe chủ yếu xảy ra khi sử dụng nước hoặc thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn, vi rút hoặc các chất độc hại.

Các loại và triệu chứng ngộ độc thực phẩm

Phân loại	Các loại và nguyên nhân	
Ngộ độc nguồn nước	Vi khuẩn	Loại truyền nhiễm salmonella viêm ruột do vibrio dịch tả v.v.
	Virus	Loại độc tố Staphylococcus aureus v.v.
	Động vật nguyên sinh	Noro, Rota, Astro, v.v.
	Động vật nguyên sinh	Ly amip, Cyclospora, v.v.
Ngộ độc thực phẩm chất độc tự nhiên	Nguồn gốc động vật: Chất độc cá nóc, chất độc Ggatera Thực vật: Chất độc khoai tây, hoa huệ tây, cỏ thi, v.v. Nấm: chất độc hóa vàng chất độc ergot, v.v.	
Ngộ độc thực phẩm hóa chất	Phụ gia thực phẩm độc hại: chất bảo quản, chất tẩy rửa, thuốc trừ sâu, v.v. Các chất độc hại như dư lượng thuốc trừ sâu, v.v. tích tụ trong thực phẩm Chất độc hại phát sinh trong quá trình sản xuất, chế biến, bảo quản Ngộ độc do dùng dụng cụ ăn uống bẩn và các chất khác	

Các triệu chứng ngộ độc thực phẩm thường gặp là đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa và sốt. Tùy thuộc vào tác nhân gây bệnh, mức độ của các triệu chứng khác nhau và thời gian ủ bệnh thay đổi từ 1 đến 6 giờ đến 2 đến 6 ngày. Tuy nhiên, tùy thuộc vào nguyên nhân hoặc tình trạng các bệnh như mất nước, khó thở, nhiễm trùng huyết, vàng da, phát ban và viêm màng não có thể xảy ra, và trong trường hợp nghiêm trọng có thể tử vong.



식품의약품안전처

식중독 예방 3대 요령

손씻기

손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기

음식물은 익혀서!

끓여먹기

물은 끓여서!

ĂN RAU VÀ TRÁI CÂY NHIỀU MÀU SẮC

Rau và trái cây có màu sắc riêng và tùy thuộc vào màu sắc của thực phẩm, chúng mang lại những lợi ích cho sức khỏe.

- Thành phần: Lycopene, Polyphenol, Capsaicin
- Đóng một vai trò trong việc ngăn ngừa tổn thương và lão hóa tế bào trong cơ thể chúng ta bằng cách thanh lọc máu và giữ cho trái tim khỏe mạnh.



- Thành phần: beta-caroten, lutein
- Có tác dụng phòng chống ung thư bằng cách loại bỏ oxy hoạt tính và có vai trò tăng cường khả năng miễn dịch.



- Thành phần: Diệp lục
- Làm giảm mệt mỏi và loại bỏ độc tố bằng cách thải các chất độc hại ra khỏi cơ thể.



- Thành phần: Flavonoid
- Tăng khả năng miễn dịch bằng cách phát triển khả năng chống lại vi trùng và vi rút, đồng thời ngăn ngừa cảm lạnh và các bệnh về đường hô hấp.



- Thành phần: Anthocyanin
- Cải thiện lưu thông máu và giúp ăn kiêng..



Dữ liệu tham khảo: Bộ Giáo dục Trung tâm Thông tin Sức khỏe Học sinh, Dinh dưỡng và Chế độ Ăn uống (Lớp 4, Văn phòng Giáo dục Gyeonggi-do)
Dự án quản lý và phòng chống béo phì trẻ em 'Sân chơi chăm sóc sức khỏe' Tạp chí thông tin sức khỏe dinh dưỡng (Viện phát triển và nâng cao sức khỏe Hàn Quốc),
Ảnh (ảnh) Nguồn: Dinh dưỡng và đời sống ăn kiêng (lớp 4, Văn phòng Giáo dục tỉnh Gyeonggi-do), Nội dung chia sẻ trên Gyeonggi-do