

关于2023年8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
过敏信息	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) 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)
7	8	9	10	11
大麦饭 香辣牛肉汤5.6.16. 铁板乌冬炒面 1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18. 日式鸡蛋羹1.5.6. 凉拌苋菜5.6. 萝卜块辛奇9.13. 青苹果 727.3/32.2/261.1/4.7	黍子饭 豆芽汤5.6.9. 烧半干明太鱼5.6.12.13. 全谷物炒鳀鱼5.6.13.W 凉拌酱莴笋 迷你小香肠千层酥 1.2.5.6.10.12.16.18. 843.2/56.6/362.6/3.8	牛肉丁盖饭 1.2.5.6.10.12.13.16. 黄油芝士披萨2.5.6.13. 玉米沙拉1.5.13. 萝卜块辛奇9.13. 小柠檬 753.7/25.9/340.0/2.4	糯米饭 沙参鸡汤5.6.13.15.18. 雪花番茄奶油肉丸 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 凉拌黄瓜杏鲍菇5.6.13. 萝卜块辛奇9.13. 冰棒(草莓味、哈密瓜味)1.2.5. 849.1/34.9/222.3/3.6	山蓊菜饭5.6 .㉔韭菜调味酱5.6.13. 辛奇鱼糕汤1.5.6.9. 芝士炸鸡1.2.5.6.13.15. 萝卜缨辛奇9.13. 哈密瓜 932.7/40.1/331.3/5.1
14[생일축하해요~]	15	16[多文化日]	17	18
糯米饭 海带清汤5.6 辣炖排骨2.5.6.10.13 凉拌绿豆芽蟹肉棒1.5.6.8. 黄油炒土豆2.9.13. 卡蒙贝尔芝士蛋糕1.2.5.6.1 3.16. 807.9/39.8/221.8/3.6	光复节	牛肉米线[主食]5.6.13.15.16. 披萨吐司1.2.5.6.10.12.13.18. 凯郡炸土豆5.6. 萝卜块辛奇9.13. 芒果汁13. 741.1/25.18329.5/2.5	大麦饭 辣酱金枪鱼锅5.6.9.13.18. 酱牛肉鹌鹑蛋 1.5.6.13.16. 鱿鱼辛奇饼1.6.9.13.17. 凉拌黄瓜小白菜5.6. 烤紫菜13. 720.5/38.1/293.6/6.7	麻婆豆腐盖饭5.6.10.12.13.18. 鸡蛋葱丝汤1.5.6.13.18. 炸鸡沙拉1.2.5.6.12.13.15.16 凉拌豆芽5. 白辛奇9.13. JUICY COOL 11. 1007.0/46.4/241.4/16.4
21	22	23	24	25[无汤日]
玄米饭 辛奇猪肉锅5.6.9.10.13. 明太鱼豆腐饼1.5.6. 芝麻炒杏鲍菇5.6. 炒干海青菜13. 梅子汁 822.1/39.9/267.5/6.2	小黄米饭 白菜芯大酱汤5.6.9.13. 辣炖猪脊骨5.6.10.13. 汉堡牛排 1.2.5.6.10.12.13.16. ㉔图文巴调味酱1.2.5.6.12. 炒东风菜5.6.13. 872.0/48.3/252.2/4.9	午餐肉炒饭1.5.6.9.12.13.16. 荞麦凉面[汤]3.5.6.13. 红薯面包1.2.5.6.13.16. 萝卜块辛奇9.13. 酸奶2. 813.1/24.5/136.6/2.3	糯米饭 南道豆芽醒酒汤5.9.13.17 烤无骨平鲈肉2.5.6.12.13.16. 香肠炒年糕2.5.6.10.12.13. 黄瓜辛奇9.13. 芒果派年糕2.11. 835.9/36.1/240.2/2.5	萝卜缨辛奇拌饭9.13. 锅巴汤 炸鸡排1.2.5.6.15. ㉔酱汁1.2.5.6.12.13.16. 萝卜片水辛奇9.13. 橙汁13. 747.5/26.8/182.7/1.9
28	29	30	31	
大麦饭 糯米丸子饺子汤1.5.6.10.16. 18. 酱豆腐1.5.6. 辣炖土豆鱼糕1.5.6. 白菜辛奇9.13. 鲜菠萝 859.1/30.1/182.2/15	玉米饭 冬白菜大酱汤5.6.9.13. 辣炒猪肉5.6.10.13. 包饭用沙拉5.6. 烤紫菜13. 香辣鸡玉米饼 2.5.6.12.13.15.18. 789.4/46.9/337.5/3.5	三色丁盖饭1.5.6.9.10.13.18. 味噌汤5.6.9.13. 炸红薯条 炒干海青菜13. 萝卜块辛奇9.13. 柑橘汁 747.5/31.7/284.2/4.3	黑米饭 辣炖鸡块[汤]2.5.6.12.13.15.16. 糯米豆炒明叶菜5.6.13. 酱烤西葫芦5.6.13. 白菜辛奇9.13. Cookiebon曲奇1.2.5.6. 879.8/50.6/152/4.3	

食物中毒是什么？

食物中毒是指，因摄取食物造成人体受有害微生物或有毒物质影响而发病，是一种感染性或毒素疾病。摄取被细菌、病毒或有毒物质污染的水或食物时，健康会出现问题。

食物中毒的种类及症状

分类		类别及原因
微生物食物中毒	细菌型	感染型：沙门氏菌、副溶血性弧菌、霍乱等 毒素型：金黄色葡萄球菌等
	病毒性	诺如、轮状病毒、星状病毒等
	原虫型	痢疾阿米巴、环孢子虫等
自然类食物中毒		动物型：河豚毒素、雪卡毒素等 植物型：龙葵碱毒素、秋水仙碱、黑痘等 霉菌：黄变米毒素、麦角毒素等
化学类食物中毒		因人为或误用等原因添加的食品添加剂，无意中残留、混入的残留农药等有害物质，制造、加工、储藏过程中生成的有害物质，烹调器具、包装、其他物质导致的食物中毒

食物中毒的一般症状为腹痛、腹泻、呕吐、发烧。根据中毒食物不同，症状程度也不相同，潜伏期从1~6个小时到2~6天，表现形式不同，根据中毒原因和情况还可能出现脱水、呼吸困难、败血症、黄疸、出疹、脑膜炎等症状，严重时可能引发死亡。



每天吃五颜六色的蔬菜·水果。

蔬菜和水果都有自己的颜色，不同颜色的食品具有不同的营养和保健作用。



- 成分：番茄红素、双酚、辣椒素
- 净化血液，维护心脏健康，起到防止身体细胞损伤和老化的作用。



- 成分：β-胡萝卜素、叶黄素
- 消除活性氧，具有预防癌症的效果，同时可以起到提高免疫力的作用。



- 成分：叶绿素
- 缓解疲劳，促进有害物质排出体外，起到去除毒素的作用。



- 成分：黄酮
- 增强对细菌和病毒的抵抗力，提高免疫力，预防感冒和呼吸道疾病。



- 成分：花青素
- 促进血液循环，有助于减肥。

