



# THÔNG BÁO

성실(誠實)

제 2023-233호

Văn phòng 070-7097-0520, Phòng hành chính 070-7097-0504, Fax 031-499-9431 [www.jeongwang.ms](http://www.jeongwang.ms)

## THỰC ĐƠN BỮA TRƯA CỦA TRƯỜNG THÁNG 9 NĂM 2023

Chất dinh dưỡng và nguồn gốc thực phẩm	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/Calori/Sắt]													
	Gạo (햇토미)	Kimchi (Bếp cá, Ớt bột)	Thịt bò /Chế biến	Thịt lợn /Chế biến	Thịt gà /Chế biến	Thịt vịt /Chế biến	Bạch tuộc	Cá thu	Myeongtae (Dongae/Kdai)	Cá hồi	Cá đuối	Mực	Cua	Đậu phụ /Gà đông
	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
Thông tin dị ứng	Gạo nếp 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 ứng cầu không phù hợp thì sử dụng các sản phẩm tổng hợp)													
	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 (Thứ Sáu)		
												1		
												Com gạo lúc Canh giá đỗ 5.6.9. Bánh bao dẹt nhân rau 1.5.6.13. Jinmichae xào 5.6.13.17.18. Spam kim chi xào 6.9.10.13.  807.3/28.0/267.9/2.4		
4[Chúc mừng sinh nhật-]			5			6			7			8		
Com gạo nếp Canh gà rong biển 5.6.9.13.15. Golbaengi Somyeon Mù 5.6.13.17. Nấm ngô 1.5.6.13. Kim chi xào 9. Bánh trứng 1.2.5.6.  803.7/28.0/172.6/4.3			Com gạo lúa mạch Thịt lợn hầm kim chi 5.9.10. Cà ri cá nướng 2.5.6.12.13.16. Sundae xào 5.6.10.13. Rau sống Ice Wangsiu 1.2.5.6. 876.7/37.1/230.9/9.2			Com nấm rong biển 1.2.4.5.6.9.13.16.18. Canh Eomuk 1.5.6.9.13.18. Sinjeonkkokbokki 1.2.5.6.12.13.16.18. Mực, hành chiên 1.5.6.17. Kkakdugi 9. Sữa chua 2.  883.6/29.4/355.9/4.6			Com gạo kê Canh[lanh] 5.6.7.9.13.16. Sườn gà cay phô mai 2.5.6.12.13.15.16.18. Giá đỗ và hàu 5. Cá cơm khô xào hành Quả cam  790.0/41.0/227.2/2.4			Com gạo ngô Canh Gamja Ongsim Isu Jebi 5.6.9. Sườn nướng 5.6.10.13.18. Gia vị với rau bina và Quả kiwi vàng  760.5/37.8/287.8/4.1		
11			12			13[Ngày Đa Văn Hóa]			14[Ngày không có canh]			15		
Com gạo lúc Đậu phụ mềm Champon 5.6.8.9.13.17.18 Thịt viên hầm nước tương 5.6.10.13.15.16.18. Gia vị với giá đỗ và rau mùi tây Kim nướng 13. Kkakdugi 9.13.  738.5/25.4/140.73.5			Com Jajo Canh thịt bò Andong 5.6.9.13.16 Trứng cuộn bí ngô ngọt 1. Spam khoai tây xào 1.2.5.6.10.13.15.16. Doragio Saengchae 5.6. Chuối 727.5/25.8/237.3/3.6			Katsudon (com cốt lết thịt lợn) 1.5.6.10.13. Canh tương 5.6.9. Bibim Jjolmyeon 5.6.13. Củ cải muối Flitto (Buổi cam) 13.  1030.7/29.4/281.4/4.3			Com rau sốt tương đậu 5.6.13. Nurungji Bánh mì ngô phô mai 1.2.5.6.13. Kim chi bắp cải 9.13. Bam 2. Dưa lưới  708.5/21.8/319.1/2.8			Đồng hành (du ngoạn)		
18			19			20			21			22		
Com gạo lúa mạch Canh kim chi giá đỗ 5.6.9.13. Bulgogi chiên giòn 5.6.10.13.18. Salad 5.6.13. Mực xào rau củ 5.6.13.17. Kim chi dưa chuột (tự chọn) 9.13. Bánh Bavaria 1.2.5.6.  739.2/38.5/194.1/2.9			Com gạo nếp đen Canh cải bột đậu 5.6.9.13. Bạch tuộc xào jjolmyeon 5.6.13 Trứng cắt kho tương 1.5.6.13. Kkakdugi 9.13  743.4/37.1/239.4/4.7			Gà nướng tokbab 2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. Canh Katsuo Yube 1.2.5.6.9.13.18. Rau xào 13. Kim chi trắng 9.13. Bánh mì Chalboru 1.2.5.6. Nước táo 13.  866.0/43.6/223.2/3.1			Com Chasu Xương lợn Gamjatang 5.6.9.10.13. Kodari nước tương 5.6.12.13. Rau trộn 5.6. Kim nướng 13. Dưa tươi  832.1/56.9/328.4/4.3			Com chiên trứng với kim chi 2.5.6.10.13.18. . Canh tương Eolgali 5.6.9.13. Khoai lang 1.2.5.6. Mè Đen Bắp Cải trộn 1.2.4.5.6.12.13.16.18. Kkakdugi 9.13. Yoplaik (Yoghurtok)2.  798.0/22.6/381.2/2.4		
26			26			27			28			29		
Com gạo ngô Canh tok gà 5.6.13.15.18. Giá đỗ hấp vienna 2.5.6.10.13. Đậu hũ xào rau củ 5.6.13.16.18. Kim chi bắp cải 9.13. Dưa lưới  796.8/34.3/151.28/3.4			Com gạo nếp Canh khoai môn thịt bò 5.6.9.13.16. Andong Jjimdak 2.5.6.13.15. Dongtae chiên 1. Kim chi bắp cải 9.13. Songpyeon 5.13.  854.7/43.1/193.6/3.8			Com chiên st Deungchon 1.5.6.13.18. Deungchon st Kalgus 6.7.13.16.18. Kim chi Jeonbyeong 3.5.6.9.10. Bắp cải chiên bột 9. Thạch cốc  933.8/29.6/162.0/3.2			Ngày nghỉ Chuseok			Chuseok		

## ĐẦY ĐỦ NHƯ TRĂNG RẼM TRUNG THU HẠNH PHÚC



Nếu bạn hiểu **Chuseok** (秋夕) theo nghĩa đen, nó có nghĩa là một **buổi tối mùa thu**, và hơn nữa, **một đêm có ánh trăng đẹp nhất trong mùa thu**, vì vậy nó có ý nghĩa là một kỳ nghỉ tốt lành khi mặt trăng sáng lạ thường.

Chuseok là ngày rằm đầu tiên của tháng 8 âm lịch, có nghĩa là giữa mùa thu và giữa tháng tám.

Còn được gọi là Gabae (嘉俳, Gabaeil(嘉俳日), Gawi, Hangawi, Trung Thu(仲秋), Tết Trung Thu(仲秋節), Tết Trung Thu(仲秋佳節).

**Gawi và Hangawi là những từ tiếng Hàn thuần túy và Gabae là từ tiếng Hàn có nghĩa là 'kéo' được viết theo hai phong cách.**

Chuseok là ngày lễ trăng tròn với Jeongwol Daeboreum, Yudu vào tháng 6 và Baekjung vào tháng 7. Trong số các ngày lễ trăng tròn, Jeongwol Daeboreum và Chuseok là ngày lễ lớn nhất. Daeboreum được coi là quan trọng vì đây là ngày lễ đầu tiên của năm mới, trong khi Chuseok được coi là quan trọng vì đây là ngày lễ trăng tròn khi bắt đầu mùa thu hoạch. Chuseok là **ngày lễ tạ ơn để cảm ơn những người nông dân đã làm tốt công việc đồng áng và là lễ hội để xem thành quả của việc trồng trọt(農功感謝日)**

Ngoài ra, nó còn có ý nghĩa sâu xa là thời điểm kết thúc công việc đồng áng trong năm và là thời điểm ăn mừng vụ thu hoạch của năm sau.

Có câu tục ngữ là **"Không hơn, không kém, cứ đều như ngày Trung Thu là được."** Vì đang là mùa ngũ cốc chín vàng, vạn vật giàu sang vui chơi ngày đêm nên tôi muốn được ăn ngon, mặc đẹp, chơi và sống như ngày nay.

Nguồn: Bách khoa toàn thư về văn hóa dân gian Hàn Quốc

Nguồn ảnh: Gyeonggi On Chia sẻ nội dung, dinh dưỡng và chế độ ăn uống (lớp 4)

**아나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다**



○ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 **300kcal**입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

**두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다**



○ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)  
약 **300kcal**

**세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다**



단감 1개 100 kcal  
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)  
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 **17g**

※1일 식이섬유 총분 섭취량 = 12g/1000kcal