



家长通知书

诚实

第2023-264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10月学校伙食食谱的通知

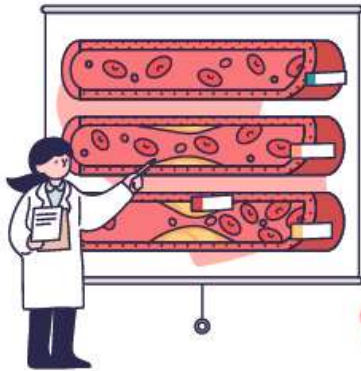
营养含量及 原产地 标识	关于产地标识及营养成分的详细内容请参考学校网站.[营养含量：能量/蛋白质/钙/铁]																	
	米 (海土米)	泡菜(白菜,辣椒面)	牛肉 /加工品	猪肉 /加工品	鸡肉 /加工品	鸭肉 /加工品	章鱼	青花鱼 鲑鱼 加工品	明太鱼 冻明太/干明太	带鱼 黄鱼 加工品	小章鱼	鱿鱼	螃蟹 扇贝类 加工品	鲛鰵	海鞘 鲍鱼 加工品	金枪鱼	豆腐	豆汁 /豆渣
	韩国产	韩国产	韩国产 (韩牛)	韩国产	韩国产	韩国产	中国产	韩国产	俄罗斯产	韩国产	越南产	韩国产	韩国产	韩国产	韩国产	远洋产	韩国产	韩国产
	杂粮和糯米：使用环保食材 // 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)			
2			3			4[学生推荐食谱]					5				6[生日快乐~]			
临时公休日			开天节			炸酱饭2.5.6.10.13.15.16. 玉米沙拉1.5.13. 明朗时代热狗1.2.5.6.10.12.16 橙汁(DdaOm)13. 辣萝卜块9. 930.9/27.0/251.4/2.4					玉米饭 牛肉辣椒酱汤5.6.13.16. 糖醋肉④调味酱1.5.6.13. 糯米豆炒明叶菜5.6.13. 凉拌黄瓜杏鲍菇5.6.13. 黄金猕猴桃 884.7/32.3/260.4/4.5				糯米饭 土豆海带汤5.6.9.13.18. 香辣炖鸡5.6.13.15. 蛋卷1. 辣白菜9. 鲜奶油雪花蛋糕1.2.4.5.6.13. 793.0/44.4/226.6/4.7			
9			10			11					12				13[学生推荐食谱]			
韩文日			大麦饭 火腿土豆猪肉汤[汤] 1.2.5.6.10.13.15.16. 荞麦拌面3.5.6.13.16. 苏子油煎豆腐5. 炒干海青菜 黄油炒土豆2.9.13. 804.3/22.1/152.6/3.4			辣炒猪肉盖饭5.6.10.13. 豆芽汤5.6.9. 巧克力夹心卷1.2.6. 辣白菜9.13. 香蕉 草莓冰沙2.5. 880.6/36.3/260.8/4.2					玄米饭 鸭汤5.6. 土豆丝芝士饼2.5.6.10. 凉拌荸荠凉粉5.6. 凉拌真味菜干萝卜13.17. 苹果 773.4/29.1/330.0/3.8				炸鸡蛋黄酱盖饭1.5.6.13.15.18. 冬白菜大酱汤5.6.9.13. 烤香肠年糕1.2.5.6.10.15.16. 辣萝卜块9.13. 桃子冰茶11.13. 968.0/31.6/269.0/3.4			
16			17[学生推荐食谱]			18[多文化日]					19				20[无汤日]			
大麦饭 南道豆芽解酒汤5.9.17. 炒猪肉5.6.10. 辣椒酱拌菠菜 烤紫菜 花派1.2.5.6.13. 810.8/40.4/153.5/3.7			黏小米饭 箬篱年糕汤1.5.6.16. 辣烤鸡翅中5.6.13.15. 茴芹苹果鲜拌辣白菜5.6.13. 鱼糕炒萝卜辛奇1.5.6.9. 763.2/35.5/129.2/2.9			少量饭[自选] 麻辣烫面[主食] 2.4.5.6.8.9.10.12.13.16.18. 柠檬糖醋肉2.5.6.10.13.16. 鲜拌辣白菜 卡曼橘果汁 845.9/26.9/93.5/7.6					玄米饭 白菜大酱汤5.6.9. 无骨鸡排5.6.13.15. 鸡蛋饺子1.5.6. 凉拌栗子萝卜丝 橙子 815.7/38.5/249.7/3.6				拌饭5.④ 嫩豆腐拌饭酱5.16. 锅巴 奶酪焗玉米 1.2.5.6.10.13.15.16.. 白辛奇9. 酸奶2. 710.4/21.1/199.3/2.5			
23			24			25[独岛日]					26				27[学生推荐食谱]			
黍子饭 火腿什锦锅 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 酱小土豆5.6.13. 裙带菜炒蟹肉棒1.5.6.8. 超级章鱼烧 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 辣萝卜块9. 846.2/26.1/154.5/2.5			玉米饭 清麴酱汤5.9. 牛肉酱鹌鹑蛋 1.5.6.13.16. 鱿鱼辣白菜饼1.5.6.9.17. 桔梗黄瓜生拌菜13. 蜜瓜 703.8/36.4/236.9/5.3			辣萝卜块炒饭 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18. 鸡蛋葱丝汤1.5.6. 韩半岛炸猪排5.6.10.16. ④调味酱,2.5.6.12.13.16.18. 卷心菜黑芝麻沙拉1.5. 凉拌黄瓜酱菜[自选]13. 苹果 948.5/22.4/163.2/3.1					黏高粱米饭 辣炖鸡块[汤] 2.5.6.12.13.15.16.18. 烤无刺鱼肉 2.5.6.12.13.16.18. 海青菜炒小银鱼 凉拌酱莴笋 葡萄糖软糖13. 851.3/51.4/108.4/3.0				玄米饭 干明太鱼萝卜汤5.6.9. 咖喱乌冬2.5.6.10.12.13.16.18. 油菜5.6. 辣白菜炖猪肉5.6.9.10.13. 枫糖浆可颂华夫饼1.2.5.6. 969.6/48.7/383.0/4.4			
30			31															
玄米饭 香辣牛肉汤5.6.16. 牛肉饼(调味酱) 1.2.5.6.10.12.13.16. 酱莲藕花生4.5.6. 凉拌豆芽5. 辣萝卜块9. 青梅汁 762.3/35.8/158.1/3.3			大麦饭 喜面[汤]1.5.6. 五香酱肉2.5.6.10.13. 凉拌生菜葱丝5.6. 辣白菜9. 桔子 696.8/58.8/279.5/5.5															

想要了解胆固醇

一提到“胆固醇”，您
会想到些什么呢？

对健康有害？吃了不
好？会堵塞血管？

这些都是胆固醇过
多时出现的副作用，而
实际上**胆固醇是我们身体
最重要的营养素。**



胆固醇虽然做了很
多好事，但却招致许多不满，实在令人委屈，那么，胆固醇的
真正本质是什么！现在就来一起了解一下吧！

◆ 胆固醇对我们身体起到的作用

1. 生成细胞膜。

胆固醇是包裹细胞的细胞膜所必须的成分，**可以起到保护细胞
的作用。**

2. 生成荷尔蒙。

是生产女性荷尔蒙、男性荷尔蒙、抑制压力荷尔蒙等**各类荷尔
蒙的物质。**

3. 生成维生素D。

皮肤中的胆固醇在阳光（紫外线）照射下，**可转化为维生素D。**

4. 生成胆汁酸。

可以生成消化油炸食品**或油腻的食物时所必须的胆汁酸。**

5. 不生成能量。

虽然能够生成很多对我们身体很重要的成分，但却无法生
成能量。即，**胆固醇多不代表会发胖。**

◆ 如此重要的胆固醇，每天都应该摄入吗？

不，并非如此！！

由于胆固醇是人全身所需的成分，所以所有细胞都能生成，主要在
肝脏合成。

**如多摄入过多胆固醇，身体就会少生成胆固醇，吃少些身体就会自
主生成更多胆固醇，维持平衡。**

◆ 好胆固醇 vs 坏胆固醇？！

准确地说，这是一种错误的表达。

HDL、LDL不是胆固醇的不同种类，而是指运送胆固醇的载
体（脂肪质蛋白）的种类不同。即，这是**根据运送胆固醇的载体
不同**而进行的分类。

载体（脂肪质蛋白）形成时，

■ 蛋白质比例低时LDL(Low-density lipoprotein)

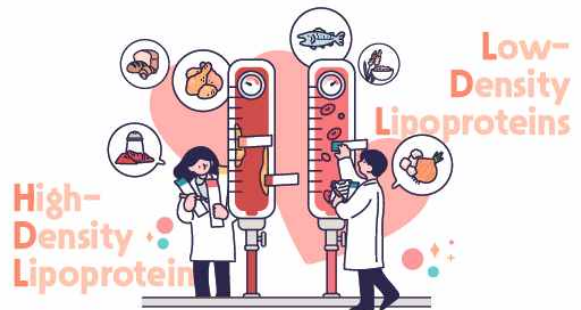
--> 会从肝脏运走全身细胞所需的胆固醇

■ 蛋白质比例高时HDL(High-density lipoprotein)

--> 会从全身细胞运送胆固醇到肝

因此，**对于有动脉硬化危险的人来说，**

**HDL可以起到收集血管中胆固醇的“有益”作用，LDL会起到把胆固醇
运来血管造成堆积的“有害”作用。**



◆ 想更加深入地了解胆固醇？！

**Q. 不担心胆固醇，尽情吃含有胆固醇的食物（蛋黄、鱿鱼、螃蟹、
虾）可以吗？**

A. 摄入胆固醇对于血液中胆固醇的含量不会起到太大影响，
对于正常人来说血液中的胆固醇浓度是不会有问题的。

**但是，对于高血脂患者、动脉硬化等心血管疾病患者来说，就
存在一定危险，少量摄入为好。**

资料出处：现代人的生活营养(2021) 박태선, 김은경, 교문사
홍경희教授的“健康营养学”食品专栏“胆固醇”(21.07.06),
农心博客金秀贤的《饮食生活白皮书》百问百答(2012), 김수현, 달돔