



THÔNG BÁO

성실(誠實)

제 2023-291호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA CỦA TRƯỜNG THÁNG 11 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/Đạm/Canxi/Sắt)																		
	Gạo (쌀)	Kimchi (bắp cải, bột ớt)	Thịt bò /chế biến	Thịt lợn /chế biến	Thịt gà /chế biến	Thịt vịt /chế biến	Bạch tuộc	Cá thu	Dongtae/K odan	Galbi	uguni	Mực	Cua đã chế biến	Cá dừ	Ốc đã chế biến	Cá daurang	Đậu phụ	ápфу /Gà đồ	
	Trong nước	Trong nước	Trong nước (한우)	Trong nước	Trong nước	Trong nước	Trung quốc	Trong nước	Nga	Trong nước	Việt Nam	Trong nước	Trong nước	Trong nước	Trong nước	wonsa ngsan	Trong nước	Trong 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)																			
Thông tin dị ứng	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 định hướng 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)-수다날				Thu (Thứ Năm)				Fri (Thứ Sáu)			
								1 Học sinh gọi ý món ăn				2				3			
								Cơm gà đồ 5. Gà vị Dalrae 5.613. Canh trứng 5.6 Gà rán không xương giòn 1.26121315. ④nước chấm 1.5.6.13. Rong biển Kkakdugi 9. Sữa Chua [Sangha Ranch] 781.9/39.7/188.5/28				Cơm ngô Kimchi Jjaguel-i 5.691013. Bột chiên nấm kim châm 1.6 Mực tảo tẩm dấm 13.17. Bánh gạo mật ong Nước sikhee 836.6/39.9/207.2/34				Cơm lúa mạch Canh củ cải thịt bò 5.616. Kodari 5.61213. Jjolmyeon salad rau củ 5.6. Rau ba màu 5.6. Kiwí vàng 881.6/55.5/253.7/47			
6 Chúc mừng sinh nhật-				7 Học sinh gọi ý món ăn				8 Đánh giá của khối lớp 3				9 Đánh giá của khối lớp 3				10 Đánh giá của khối lớp 3			
Cơm gạo nếp Canh rong biển 5.6 Galbijim cay 2.5.6.10.13. Gà đồ và nấm thông 5. Kim chi xào 9. Bánh phở mai Camembert 1.2.5.6 797.8/30.5/210.8/29				Cơm gạo kê Canh 5.6.7.9.13.18 Trứng nướng 1.2.5.6.9.10.12.15.16. Sonren Golbaengi 5.6.13. Cá cơm xào 5.6.13. Táo 687.4/30.2/298.1/4				Cơm chiên Kimbap 1.2.5.6.8.10. Tteokbokki [Cuộn rong biển] 1.2.5.6.10.12.16. Salad rau diếp13. Kim chi 9. Xúc xích phô mai 1.2.5.6.10.13. Nước uống ngọt ngào mát lạnh 11. 982.4/23.9/219.8/9.5				Cơm chiên kim chi bò Hàn Quốc 5.6.9.16. Canh tương 5.6.9. Rong biển khô xào Bánh mì kẹp Montecrosto 1.2.5.6.10.13.15.16. Sữa chua 2. Dưa chuột 13. 860.3/35.9/543.8/3.6한우				Udon chả cá 1.2.5.6.7.9.13 Gà nướng Jamaica 2.5.6.12.13.15.16.18. Quýt Nước rho13. Kkakdugi 9. 895.1/56.7/252.5/3.5			
13				14 Chế độ ăn ít theo mong muốn của học sinh				15 Ngày đa văn hóa				16 Kì thi				17			
Cơm Canh thịt bò kiểu Andong 5.6.9.16 Bulgogi thịt heo chiên giòn 5.6.10.13.18 Gà đồ hành lá trộn 5.6 Kkakdugi 9. Bánh mì nhỏ 1.2.5.6.10.12.13.15.16				Cơm lúa mạch Canh Ganja Ongsimi 5.6.9. Đậu phụ hầm 5.6.13.18 Kimchi Tteok Japphae 5.6.9. Salad mè đen Cheongpomuk Củ cải hạt dẻ Dưa gang 882.4/23.4/281.7/3.9				Phở bò 5.6.13.15.16.18 Cơm chiên dưa [tự túc] 1.5.6.9.13.18 Tôm Jjajo cuộn 1.5.6.10.12.13. Khoai tây chiên Cajun 5.6 Kkakdugi 9. Nước ép xoài 13. 763.6/17.5/90.2/2.8				Cơm cà ri Mark Ndi 2.5.6.12.13.15.16.18 Gỏi 1.2.5.12 Pizza phô mai bơ 2.5.6 Kkakdugi 9. Nước ép cam quýt 13. 856.8/33.0/236.3/2.9				Cơm gạo lứt Canh sundae 2.5.6.9.10.13.16 Cá bơn chiên nước sốt 5.6.13. Trứng củ kho khoai tây 1.5.6.13. Bomdong Geotjeori Kkakdugi 9. Táo 809.4/42.7/222.5/5.3			
20				21				22 Đánh giá của khối lớp 2				23 Đánh giá của khối lớp 2				24 Đánh giá của khối lớp 2			
Cơm susu Lẩu thịt bò 5.6.7.9.13.16 Bánh bao trứng 1.5.6 Salad rau củ ngon 1.5.6.13.17. Chả cá xào kim chi 1.5.6.9.13. Petit Tencaron 1.2.5.6.16 752.3/27.4/168.2/4.1				Cơm lúa mạch Canh tương Bomdong 5.6.9. Thịt lợn Bossam 5.6.10. Bắp cải Ssam Samjang 5.6.13. Dầu Mkguksu 3.5.6.13. Bossam Kim chi 9. 819.6/55.3/237.2/3.9				Cơm mayo Tteokgalbi 1.5.6.10.13.15.16.18 Canh gà đồ kim chi 5.6.9. Cookie 1.2.5.6. Dưa chuột 9. Cheon Hye-hyang & Nước ép quýt 13. 786.2/25.5/216.2/3.7				Jjajangmyeon 5.6.10.13.15.16 Gà Bpurinkle 1.2.5.6.13.15. Củ cải ngâm gia vị Bánh pudding cam quýt 878.6/41.2/146.2/2.4				Cơm chiên cá cơm 13. Canh bắp cải 5.6.9. Xúc xích 1.2.5.6.10.12.13. Kkakdugi 9. Latte 940.9/28.7/465.0/2.6			
27 Học sinh gọi ý món ăn				28				29				30							
Cơm su su Canh tương bắp cải5.6.9. Gà nướng lò 2.5.6.13.15. Bò xào tteok 2.5.6.10.12.13.15.16. Cá cơm khô xào kim chi xào 9. 830.2/34.8/231.4/2.9				Cơm gạo nếp đen Yeonpotang 5.6.9.18 Xương heo kho 5.6.10.13. Bí ngòi nướng tẩm gia vị 5.6. Gà đồ trộn 1.5.6.8 Tôc 732.0/35.6/232.8/3.5				Cơm chiên gà 2.5.6.9.12.13.15.16.18 Canh Katsuo Yubujang 1.2.5.6.9. Gỏi ngọt 2 Kim chi củ cải Bánh rán Bavaria 1.2.5.6 Nước táo13. 826.3/29.8/186.5/3.0				Cơm gạo lứt Gomtang 5.6.16 Hải sản Tteokgalbi 1.5.6.9.10.12.13.17. Rau 5.6 Rau trộn9. Quýt 801.5/44.8/163.4/4.4							

Hãy duy trì thói quen ăn
sáng

THÁNG 11 NĂM 2023 CÂU CHUYỆN DINH DƯỠNG

Mọi thắc mắc xin liên hệ
: 급식관리실
☎ 070-7097-0540

■ ■ ■ Sự nóng lên toàn cầu và việc ăn thịt ■ ■ ■

Mối liên hệ giữa sự nóng lên toàn cầu và
việc ăn thịt

1. Thực phẩm và khí xanh

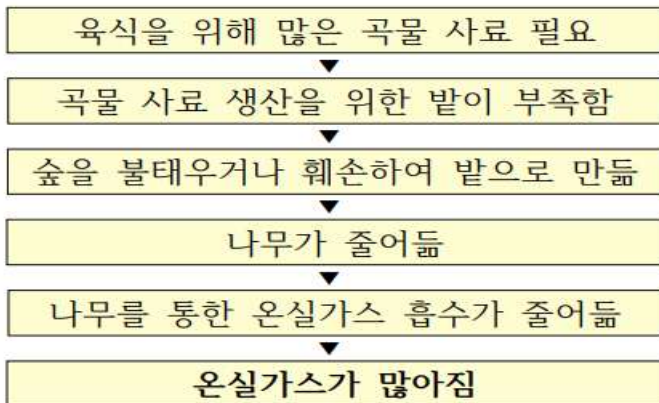
Hầu như tất cả các loại khí thải đều được tạo ra
trong quá trình sản xuất thực phẩm.

Đặc biệt, nhiều khí xanh được thải ra trong quá trình
chăn nuôi thịt, góp phần làm trái đất nóng lên.



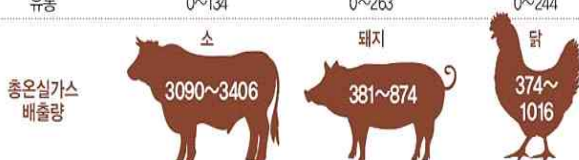
■ Để sản xuất 1 kg thịt bò, cần 7 đến 16 kg thức ăn
ngũ cốc và nitơ dioxide được tạo ra từ phân bón
trong quá trình sản xuất thức ăn chăn nuôi.

■ Máy móc sử dụng trong các nhà máy sản xuất
thức ăn chăn nuôi tạo ra carbon.



소·돼지·닭 단계별 온실가스 배출량 단위: $\text{MCO}_2\text{-eq.}$

농지재 생산	79~138	103~180	178~311
사료 생산	779~892	73~220	125~381
가축 사육	2227	191	53
도축·후처리	5~15	14~21	18~27
유통	0~134	0~263	0~244



* $1\text{MCO}_2\text{-eq.}$ 은 약 10억kg에 상응한다. 30년 된 소나무 한 그루가 1년 동안 흡수하는 온실가스량은 약 6.6kg이다.

자료: 기후변화행동연구소·Energy Procedia

■ ■ ■ Ăn chay giảm khí xanh ■ ■ ■

Xì hơi của con bò và khí xanh

1. Thịt thải ra khí xanh như thế nào?

Khí metan thải ra từ tiếng ợ và xì hơi của những con
bò được nuôi để sản xuất thịt bò mà chúng ta ăn
được cho là có hiệu ứng nhà kính lớn hơn 23 lần so
với khí carbon dioxide.

Ngoài ra, khí xanh còn được tạo ra trong quá trình
sản xuất phân bón dùng để trồng thức ăn cho gia súc.

단백질 100g당 평균 온실가스 배출량 (2018, Poore and Nemecek, 사이언스)



..hịt, ăn nhiều rau

■ Thực vật hấp thụ carbon dioxide, nguyên nhân
chính gây ra hiện tượng nóng lên toàn cầu,
thông qua quá trình quang hợp và lưu trữ carbon
trong cây và đất trong quá trình thải ra oxy, ngăn
chặn carbon thoát ra ngoài khí quyển và ngăn chặn
sự nóng lên toàn cầu.

■ Ăn ít thịt, ăn nhiều rau cũng làm giảm lượng khí
thải.

[Nguồn: Chế độ ăn chay Chungbuk & Chế độ
ăn kiêng để bảo vệ môi trường toàn cầu (2021)]