



# 家长通知书

诚实

第2023-291号

教务室 070-7097-0520, 行政室 070-7097-0504, 传真 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 关于2023年11月学校伙食食谱的通知

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]

营养含量及产地标识	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	鲛鲷	海鞘 鲍鱼 加工品	金枪鱼	豆腐	豆汁 /豆渣
原产地标识	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
标识	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)
		1[学生推荐食谱]	2	3
		豆芽饭5.④山蒜调味酱5.6.13. 葱丝蛋汤5.6. 无骨炸鸡1.2.6.12.13.15. ④调味酱1.5.6.13. 未调味紫菜 辣萝卜块9. 益生菌酸奶[Sangha牧场] 781.9/39.7/188.5/2.8	玉米饭 辛奇猪肉锅5.6.9.10.13. 金针菇煎饼1.6. 醋拌鱿鱼苹果13.17. 蜜糕 甜米露  836.6/39.9/207.2/3.4	大麦饭 萝卜牛肉汤5.6.16. 炖半干明太鱼5.6.12.13. 筋面凉拌蔬菜5.6. 三色蔬菜5.6. 黄金奇异果  881.6/55.5/253.7/4.7
6[生日快乐~]	7[学生推荐食谱]	8[初三笔试]	9[初三笔试]	10[初三笔试]
糯米饭 紫苏海带汤5.6. 辣炖排骨2.5.6.10.13. 凉拌豆芽杏鲍菇5. 炒辛奇9. 卡蒙贝尔奶酪蛋糕1.2.5.6.  797.8/30.5/210.8/2.9	黍子饭 橡子凉粉汤(温) 5.6.7.9.13.18. 煎鸡蛋 1.2.5.6.9.10.12.15.16. 辣拌海螺龙须面5.6.13. 全谷物炒鳀鱼5.6.13. 苹果 687.4/30.2/298.1/4.0	紫菜包饭炒饭1.2.5.6.8.10. 汤式辣炒年糕[紫菜卷] 1.2.5.6.10.12.16. 苜菜柚子清凉拌菜13. 萝卜片辛奇9. 芝士热狗1.2.5.6.10.13. JUICY COOL11.  982.4/23.9/219.8/9.5	韩牛辛奇炒饭5.6.9.16. 味噌汤5.6.9. 炒海青菜 基督山伯爵三明治 1.2.5.6.10.13.15.16. 香蕉味牛奶2. 拌黄瓜[自选]13.  860.3/35.9/543.8/3.6	鱼糕乌冬面[主食]1.2.5.6.7.9.13. 牙买加烤鸡块 2.5.6.12.13.15.16.18. 桔子 葡萄汁13. 辣萝卜块9.  895.1/56.7/252.5/3.5
13	14[学生希望低碳食谱]	15[多文化日]	16[高考]	17
黏小米饭 安东牛肉汤5.6.9.16. 脆烤猪肉 5.6.10.13.18. 凉拌葱丝豆芽5.6. 辣萝卜块9. 迷你意式焗烤 1.2.5.6.10.12.13.15.16.	大麦饭 土豆粉团汤5.6.9. 酱豆腐5.6.13.18. 辛奇年糕杂菜5.6.9. 凉拌黑芝麻绿豆粉 板栗萝卜丝 甜瓜 832.4/23.4/281.7/3.9	牛肉米线[主食] 5.6.13.15.16.18. 菠萝炒饭[自选] 1.5.6.9.13.18. 虾条卷1.5.6.10.12.13. 凯郡菜炸薯条5.6. 辣萝卜块9. 芒果汁13. 763.6/17.5/90.2/2.8	奶油咖喱盖饭 2.5.6.12.13.15.16.18. 考伯沙拉1.2.5.12. 黄油芝士披萨2.5.6. 辣萝卜块9. 有机农柑橘汁13.  856.8/33.0/236.3/2.9	玄米饭 牛骨米肠汤2.5.6.9.10.13.16. 酱烤鳀鱼5.6.13. 小土豆酱烧鹌鹑蛋1.5.6.13. 鲜辣白菜[自选] 辣萝卜块9. 苹果 809.4/42.7/222.5/5.3
20	21	22[笔试初2]	23[笔试初2]	24[笔试初2]
黏高粱米饭 牛肉火锅汤 5.6.7.9.13.16. 鸡蛋饺子1.5.6. 凉拌真味菜1.5.6.13.17. 辛奇炒鱼糕1.5.6.9.13. 马卡龙1.2.5.6.16. 752.3/27.4/168.2/4.1	大麦饭 白菜大酱汤5.6.9. 猪肉菜包肉5.6.10. 包肉用卷心菜④蘸酱5.6.13. 苏子油荞麦面3.5.6.13. 菜包肉辛奇 9. 819.6/55.3/237.2/3.9	牛肉饼蛋黄酱盖饭1.5.6.10.13.15.16.18. 辛奇豆芽汤5.6.9. 小曲奇1.2.5.6. 黄瓜辣萝卜块9. 天惠香与柑橘汁13.  786.2/25.5/216.2/3.7	炸酱面(主食)5.6.10.13.15.16. 芝士炸鸡1.2.5.6.13.15. 凉拌腌萝卜 蜜柑布丁  878.6/41.2/146.2/2.4	鳀鱼炒饭13. 豆粉白菜汤5.6.9. 丹麦热狗1.2.5.6.10.12.13. 辣萝卜块9. 草莓香蕉拿铁2.  940.9/28.7/465.0/2.6
27[学生推荐食谱]	28	29	30	
玉米饭 白菜大酱汤5.6.9. 烤鸡翅根2.5.6.13.15. 香肠炒年糕 2.5.6.10.12.13.15.16. 干海青菜炒鳀鱼 炒辛奇9.  830.2/34.8/231.4/2.9	黑米饭 章鱼鲜蔬汤5.6.9.18. 猪脊骨辣汤5.6.10.13. 酱烤西葫芦5.6. 凉拌绿豆芽蟹肉棒1.5.6.8. 蒸糕  732.0/35.6/232.8/3.5	烤鸡排炒饭 2.5.6.9.12.13.15.16.18. 柴鱼豆腐汤1.2.5.6.9. 甜柿沙拉2. 萝卜干辛奇 巴伐利亚甜甜圈1.2.5.6. 苹果汁13. 826.3/29.8/186.5/3.0	玄米饭 牛尾汤5.6.16. 海鲜牛肉饼1.5.6.9.10.12.13.17. 油菜5.6. 辛奇9. 桔子  801.5/44.8/163.4/4.4	

## 全球变暖与食肉

### 全球变暖与食肉的关系

#### 1. 食物与温室气体

在食物生产的过程中，几乎会产生所有类型的温室气体。特别是畜牧业，排放出更多的温室气体，成为全球变暖的原因。

식품이 차지하는  
온실가스 배출량 비중



- 为了生产1公斤的牛肉，需要7到16公斤的谷物饲料，并且在饲料生产过程中会产生氮氧化物。
- 制造饲料的工厂所使用的机器会排放二氧化碳。

육식을 위해 많은 곡물 사료 필요

곡물 사료 생산을 위한 밭이 부족함

숲을 불태우거나 훼손하여 밭으로 만듦

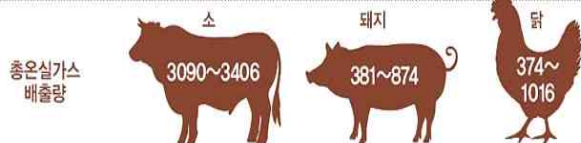
나무가 줄어들

나무를 통한 온실가스 흡수가 줄어들

온실가스가 많아짐

소·돼지·닭 단계별 온실가스 배출량 단위:  $1000\text{kg CO}_2\text{-eq}$

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



\*  $1\text{MCO}_2\text{-eq}$ 는 약 10억kg에 상응한다. 30년 된 소나무 한 그루가 1년 동안 흡수하는 온실가스량은 약 6.6kg이다.  
자료: 기후변화행동연구소·Energy Procedia

## 减少温室气体的素食

### 牛屁与温室气体

#### 1. 肉怎么能排放温室气体呢？

为了获得我们要吃的牛肉，养殖牛在剪毛和放屁时产生的甲烷气体，相当于23倍的二氧化碳温室效应。

此外，为了种植牛饲料所使用的肥料，整个过程中也会产生温室气体。

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



[出处：京乡新闻“素食拯救地球”]

[https://m.khan.co.kr/view.html?art\\_id=202010171001001](https://m.khan.co.kr/view.html?art_id=202010171001001)

#### 2. 减少肉食，多吃蔬菜

■ 植物通过光合作用吸收二氧化碳，二氧化碳是全球变暖的主要原因，然后在释放氧气的过程中，将碳储存在树木和土壤中，以防止碳排放到大气中，从而抑制全球变暖。

■ 减少肉类摄入，多吃蔬菜，也可以减少温室气体的排放。

[出处：忠北 守护地球环境的蔬菜食谱&酷暑食谱(2021)]