

关于2023年9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	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
				玄米饭 豆芽汤5.6.9. 扁饺子④凉拌蔬菜1.5.6.13. 炒鱿鱼丝5.6.13.17.18. 土豆炒午餐肉6.9.10.13. 807.3/28.0/267.9/2.4
4[生日快乐~]	5	6	7	8
糯米饭 鸡肉海带汤5.6.9.13.15. 辣拌海螺龙须面5.6.13.17. 玉米蘑菇饼1.5.6.13. 炒辛奇9. 手工蛋挞1.2.5.6. 803.7/28.0/172.6/4.3	大麦饭 猪肉辛奇锅5.9.10. 咖喱烤多线鱼 2.5.6.12.13.16. 炒血肠5.6.10.13. 生拌萝卜丝5.6. 冰淇淋夹心面包1.2.5.6. 876.7/37.1/230.9/9.2	紫菜饭团1.2.4.5.6.9.13.16.18. 鱼糕汤1.5.6.9.13.18. 神殿炒年糕1.2.5.6.12.13.16.18. 鱿鱼、炸洋葱圈1.5.6.17. 萝卜辛奇9. 酸奶2. 883.6/29.4/355.9/4.6	黍子饭 橡子凉粉汤[冷]5.6.7.9.13.16. 辣芝士鸡排 2.5.6.12.13.15.16.18. 豆芽凉拌杏鲍菇5. 干海青菜炒鲱鱼 橙子 790.0/41.0/227.2/2.4	玉米饭 土豆粉团面片汤5.6.9. 铁板烤猪排 5.6.10.13.18. 辣酱拌菠菜5.6. 辛奇9. 黄金奇异果 760.5/37.8/287.8/4.1
11	12	13[多文化日]	14[无汤日]	15
玄米饭 炒码嫩豆腐锅5.6.8.9.13.17.18 酱肉九年糕 5.6.10.13.15.16.18. 绿豆芽拌水芹 烤紫菜13. 萝卜辛奇9.13. 738.5/25.4/140.73.5	小黄米饭 安东牛肉汤5.6.9.13.16 南瓜鸡蛋卷1. 土豆炒午餐肉 1.2.5.6.10.13.15.16. 生拌桔梗黄瓜5.6. 香蕉 727.5/25.8/237.3/3.6	炸猪排盖饭1.5.6.10.13. 味增汤5.6.9. 拌筋面5.6.13. 凉拌腌萝卜 FULITO(橙子西柚)13. 1030.7/29.4/281.4/4.3	山菜饭④调味大酱5.6.13. 锅巴 玉米芝士吐司1.2.5.6.13. 辛奇9.13. 月夜拿铁2. 甜瓜 708.5/21.8/319.1/2.8	师生同行(郊游)
18	19	20	21	22
大麦饭 辛奇豆芽汤5.6.9.13. 脆烤猪肉 5.6.10.13.18. 三菜沙拉5.6.13. 炒鱿鱼丝5.6.13.17. 黄瓜辛奇(自选)9.13. 바바리안도넛1.2.5.6. 739.2/38.5/194.1/2.9	黑米饭 豆粉白菜汤5.6.9.13. 辣炒章鱼筋面5.6.13. 蒟蒻酱鹌鹑蛋1.5.6.13. 萝卜辛奇9.13 743.4/37.1/239.4/4.7	炭烤鸡肉盖饭 2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 铁板油豆腐酱汤1.2.5.6.9.13.18. 炒干海青菜13. 白辛奇9.13. 大麦面包1.2.5.6. 小块苹果13. 866.0/43.6/223.2/3.1	黏高粱米饭 猪脊骨土豆汤5.6.9.10.13. 酱半干明太鱼5.6.12.13. 三色蔬菜5.6. 烤紫菜13. 鲜菠萝 832.1/56.9/328.4/4.3	辛奇飞鱼子炒饭 2.5.6.10.13.18. 冬白菜大酱汤5.6.9.13. 炸红薯1.2.5.6. 卷心菜黑芝麻沙拉 1.2.4.5.6.12.13.16.18. 萝卜辛奇9.13. 玉米片酸奶(요거트)2. 798.0/22.6/381.2/2.4
26	26	27	28	29
玉米饭 鸡肉年糕汤5.6.13.15.18. 小香肠炖豆芽2.5.6.10.13. 蔬菜炒豆腐5.6.13.16.18. 白菜辛奇9.13. 甜瓜 796.8/34.3/151.28/3.4	糯米饭 牛肉木叶蝶鱼汤5.6.9.13.16. 安东炖鸡2.5.6.13.15. 冻明太鱼蔬菜饼1. 白菜辛奇9.13. 松糕5.13. 854.7/43.1/193.6/3.8	登村st炒饭1.5.6.13.18. 登村st刀切面5.6.7.13.16.18. 辛奇荞麦煎饼3.5.6.9.10. 鲜辣白菜9. 天惠香果冻杯 933.8/29.6/162.0/3.2	中秋连休	中秋

如满月般圆满
丰盈的中秋



秋夕从字面来看，秋天的晚上，同时又意味着“秋天月色最美的夜晚”，寓意着月亮格外明亮的美好节日。

秋夕是阴历的8月15日，是秋天最中间的一个月，也是8月最中间的一天，是一年当中最好的节日。

又称为嘉俳、嘉俳日、中秋、仲秋、仲秋节、中秋佳节等。

其中中秋（가위、한가위）属于纯韩语的表达，而嘉俳是“中秋”的吏读式文字表达。

中秋是与正月十五、六月流头节、七月百中节齐名的十五佳节。而十五佳节中，正月十五和中秋可谓是最为重要的节日。正月十五是新年伊始的节日，因此备受瞩目，而中秋是代表收获时节开始的节日，同样受到重视。中秋同样也是感谢之前辛勤耕耘的农功感谢日，被视为农业收获成果的节日。

同时，作为一年务农的收尾期，也是祈祷来年丰收的时期，可谓意义深远。

常言道“不多不少，最好一直像中秋一样”。在这五谷丰登时节，一切都丰盈美满，开心游戏不分昼夜，并希望今后的日子，每天都能像中秋节一样，吃好穿好玩好。

资料出处：韩国民俗大百科全书

图片出处：京畿全分享主题、营养和饮食生活(4年级)

아나

饮食适量避免暴饮暴食



◎ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



一碗饭的热量约为300kcal



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

두울

油腻高脂肪的食物要适量



◎ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

세엣

饮食均衡，多食用富含维生素、膳食矿物质、膳食纤维的蔬菜和水果



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분섭취량 = 12g/1000kcal