



THÔNG BÁO

성실(誠實)

제 2023-264호

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

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA CỦA TRƯỜNG THÁNG 10 NĂM 2023

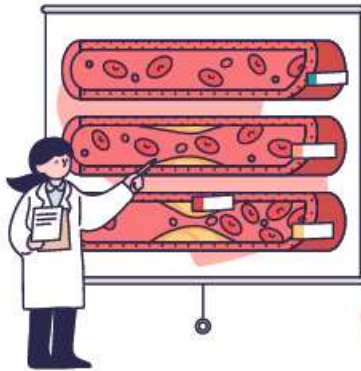
Chất dinh dưỡng và nguồn gốc thực phẩm	Vui lòng tham khảo trang web của trường để biết chi tiết về nước xuất xứ và lượng dinh dưỡng [Lượng dinh dưỡng : Năng lượng/Đạm/Canxi/Sắt]																						
	Gạo (쌀)	Kimchi (bắp cải, bột ớt)	Thịt bò /chế biến	Thịt lợn /chế biến	Thịt gà /chế biến	Thịt vịt /chế biến	Bạch tuộc	Cá thừ	Dongtae/Ko-dan	Cá rô	Jugumi	Mực	Cua đá chế biến	Cá đuối	Ốc đá chế biến	Cá da-rang	Đậu phụ	Đậu phụ /Gà đông					
	Từ nước	Từ nước	Từ nước (한우)	Từ nước	Từ nước	Từ nước	Trung Quốc	Từ nước	Nga	Từ nước	Việt Nam	Từ nước	Từ nước	Từ nước	Từ nước	wonsan-gsan	Từ nước	Từ 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 hải bào ngư, trai), 19.hạt thống. 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)			
2					3					4[Học sinh gt menu]					5					6[Chúc mừng sinh nhật~]			
임시공휴일 Ngày nghỉ lễ					Ngày quốc khánh개천절					Jjajangbap 2.5.6.10.13.15.16. Gỏi 1.5.13. Hot Dog 1.2.5.6.10.12.16 Nước cam (Taom) 13. Kkakdugi 9. 930.9/27.0/251.4/2.4					Cơm gạo ngô Thịt bò hầm ớt đồ 5.6.13.16. Nước sốt chua ngọt 1.5.6.13. Cơm nếp xào và myeongyeopchae 5.6.13. Gia vị saesong salad dưa chuột 5.6.13. kiwi vàng 884.7/32.3/260.4/4.5					Cơm gạo nếp Súp rong biển khoai tây 5.6.9.13.18. Gà hầm cay 5.6.13.15. Trứng cuộn 1. Kim chi bắp cải 9. Bánh bông tuyết kem tươi 1.2.4.5.6.13. 793.0/44.4/226.6/4.7			
9					10					11					12					13[Học sinh gt menu]			
Ngày tiếng Hàn					Lúa mạch Jjageul giảm bông và khoai tây [súp] 1.2.5.6.10.13.15.16. Mì trộn kiều mạch 3.5.6.13.16. Đậu phụ 5. Rong biển khô xào Kim chi xào 804.3/22.1/152.6/3.4					Jeyuk deopbap 5.6.10.13. Canh giá đỗ 5.6.9. Bánh xoắn sô cô la chip 1.2.6. Kim chi bắp cải 9.13. chuối Nước ép dâu 2.5 880.6/36.3/260.8/4.2					Cơm gạo lức Súp vịt 5.6. Bánh kẹp phô mai Gamjachae 2.5.6.10. Olbang Gaemukmuchim 5.6. Bắp cải trộn 13.17. Táo 773.4/29.1/330.0/3.8					Bát cơm gà mayo 1.5.6.13.15.18. Canh tương đậu nành Eolgari 5.6.9.13. Bánh bò nướng 1.2.5.6.10.15.16. Kkakdugi 9.13. Trà Đá Đào 11.13. 968.0/31.6/269.0/3.4			
16					17[Học sinh gt menu]					18[Ngày Đa văn hóa]					19					20[Không có canh]			
lúa mạch Canh giá đỗ kiều Namdo 5.9.17. Thịt lợn xào 5.6.10. Salad rau chân vịt sốt ớt Rong biển nướng Bánh Hoa 1.2.5.6.13 810.8/40.4/153.5/3.7					Cơm jajo Canh bánh gạo Joraengi 1.5.6.16. Canh gà nướng cay 5.6.13.15. Chamul Apple Geotjeori 5.6.13. Chả cá xào kim chi 1.5.6.9. 763.2/35.5/129.2/2.9					Cơm[주식] Maratangmyeon [có sẵn] 2.4.5.6.8.9.10.12.13.16.18. Thịt lợn chua ngọt chanh 2.5.6.10.13.16. Bắp cải Geotjeori Nước ép Calamansi 845.9/26.9/93.5/7.6					Cơm gạo lức Canh tương đậu nành bắp cải 5.6.9. Sườn gà rút xương 5.6.13.15. Bánh bao trứng 1.5.6. Củ cải hạt dẻ sống Quả cam 815.7/38.5/249.7/3.6					Bibimbap 5. Đậu phụ mềm ⊕ Bibimjang 5.16. Nurungji Gratin ngô phô mai 1.2.5.6.10.13.15.16.. kim chi trắng 9. Chạy sữa chua 2. 710.4/21.1/199.3/2.5			
23					24					25[Ngày Tokdo]					26					27[Học sinh gt menu]			
Cơm gạo kê Thịt nguội các loại 1.2.5.6.9.10.13.15.16. Khoai tây gần 5.6.13. Rong biển xào thịt 1.5.6.8. Bạch tuộc Takoyaki 1.2.5.6.10.13.15.16.18. Kakdugi 9. 846.2/26.1/154.5/2.5					Cơm ngô Món hầm Cheonggukjang 5.9. Thịt bò hầm trứng cút 1.5.6.13.16. Bột chiên kim chi mực 1.5.6.9.17. Dorajioi 13. Dưa lưới 703.8/36.4/236.9/5.3					Cơm Chiên Kkakdugi 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18. Cháo trứng 1.5.6. Dongas 5.6.10.16. ⊕ sausa, 2.5.6.12.13.16.18. Salad bắp cải mè đen 1.5. Dưa chuột tẩm gia vị 13. Táo 948.5/22.4/163.2/3.1					Miến Bokkeumtang gà [Súp] 2.5.6.12.13.15.16.18. Cá đá nướng không xương 2.5.6.12.13.16.18. Cá cơm xanh khô xào Gungchae ngâm (Sốt ngâm Gungchae) Thạch nước nho 13. 851.3/51.4/108.4/3.0					Cơm gạo lức Hwangtaemukuk 5.6.9. Cà ri udon 2.5.6.10.12.13.16.18. Rau cải 5.6. Kim chi heo hấp 5.6.9.10.13.1.2.5.6. 969.6/48.7/383.0/4.4			
30					31																		
Cơm gạo lức Yukgaejang 5.6.16. Tteokgalbi (nước sốt) 1.2.5.6.10.12.13.16. Đậu hầm ngô sen 4.5.6. Giá đỗ trộn 5. Kkakdugi 9. Nước mận 762.3/35.8/158.1/3.3					Cơm lúa mạch Mì [canh] 1.5.6. Ohyangjangyuk 2.5.6.10.13. Salad 5.6. Kim chi bắp cải 9. Quýt 696.8/58.8/279.5/5.5																		

TÔI MUỐN BIẾT VỀ CHOLESTEROL

Bạn nghĩ đến điều gì
khi nghĩ đến
'cholesterol'?

Độc hại cho sức khỏe
của bạn? Ăn gì có hại?
Tắc nghẽn mạch máu?

Đây là những tác dụng
phụ xảy ra khi có quá
nhiều cholesterol và
cholesterol thực sự là



một chất dinh dưỡng quan trọng trong cơ thể chúng ta.

Có vẻ không công bằng khi cholesterol không được
xưng là chất dinh dưỡng dù có nhiều tác dụng tuyệt
vời, vậy thì cholesterol thực sự là gì? Chúng ta cùng
tìm hiểu ngay nhé?

◆ Cholesterol có tác dụng gì trong cơ thể chúng ta

1. Tạo màng tế bào.

Là thành phần thiết yếu của màng tế bào bao quanh
tế bào và **hoạt động để bảo vệ tế bào.**

2. Tạo ra hormone.

Nó là thành phần tạo ra nhiều loại hormone khác
nhau, bao gồm hormone nữ, hormone nam và hormone
đối phó với căng thẳng.

3. Tạo ra Vitamin D

Khi cholesterol trong da **tiếp xúc với ánh sáng mặt trời (tia
cực tím) sẽ chuyển hóa thành vitamin D.**

4. Sản xuất axit mật.

Tạo ra **axit mật cần thiết để tiêu hóa thức ăn chiên hoặc béo.**

5. Không tạo ra năng lượng.

Tạo ra các thành phần quan trọng cho cơ thể chúng ta,
nhưng nó không thể tạo ra năng lượng. Nói cách khác,
có quá nhiều cholesterol không có nghĩa là bạn tăng cân.

◆Tôi có nên dùng loại cholesterol quan trọng này mỗi
ngày không?

Không, không phải vậy!!

Cholesterol là thành phần cần thiết cho toàn bộ cơ thể nên được sản
xuất ở tất cả các tế bào và được tổng hợp chủ yếu ở gan.

**Nếu ăn nhiều cholesterol, cơ thể sẽ tạo ra ít cholesterol hơn, còn nếu
ăn ít cholesterol, cơ thể sẽ tạo ra nhiều hơn để duy trì sự cân bằng.**

◆ Cholesterol tốt và cholesterol xấu?!

Nói chính xác thì điều này là không chính xác..

HDL và LDL không phải là các loại cholesterol khác nhau
mà là các loại chất mang (protein lipid) khác nhau vận
chuyển cholesterol. Nói cách khác, **chúng được phân chia
theo vai trò mang cholesterol.**

Khi chất mang (protein lipid) được hình thành,

■ Nếu tỷ lệ protein thấp **LDL(Low-density lipoprotein)**

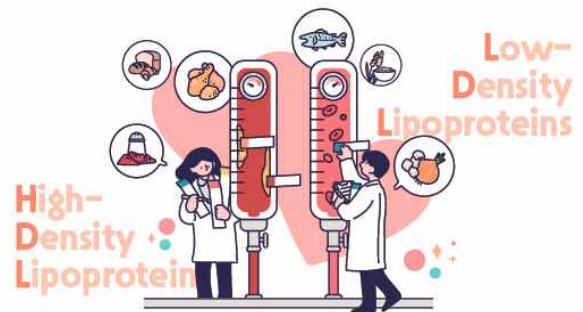
--> Đưa cholesterol từ gan đến các tế bào khắp cơ thể

■ Nếu tỷ lệ protein cao là **HDL(High-density lipoprotein)**

--> Vận chuyển cholesterol từ tế bào đi khắp cơ thể về gan

Vì vậy **ở những người có nguy cơ cao bị xơ cứng động mạch,**

**Có thể nói HDL đóng vai trò "tốt" trong việc thu thập và loại
bỏ cholesterol khỏi mạch máu trong khi LDL đóng vai trò "xấu"
trong việc đưa cholesterol đến mạch máu và khiến nó tích tụ.**



◆ Cholesterol, tìm hiểu thêm?!

Q. Tôi có thể ăn bao nhiêu thực phẩm chứa cholesterol
(lòng đỏ trứng, mực, cua, tôm) mà không lo bị cholesterol
không?

A. Ăn cholesterol không có ảnh hưởng đáng kể đến
cholesterol trong máu nên không phải là vấn đề đối với
những người có mức cholesterol trong máu bình thường.

**Tuy nhiên, khuyến cáo những người bị mỡ máu cao
hoặc những người có nguy cơ mắc các bệnh về tim
mạch như xơ cứng động mạch nên tiêu thụ ít hơn.**

Nguồn: Dinh dưỡng cuộc sống hiện đại (2021) Park Tae-seon, Kim
Eun-kyung, Gyomunsa

Chuyên mục cholesterol thực phẩm 'Dinh dưỡng lành mạnh' của
Giáo sư Hong Kyung-hee (21.07.06),

Blog Nongshim Sách trắng về lối sống ăn kiêng của Kim Soo-hyun
100 câu hỏi và 100 câu trả lời (2012), Kim Soo-hyun, Daltteum