

2020. 6월

식단에정표

문의처: 급식관리실 ☎ 070-4706-1862

발행인 : 교 장 김영선

지 도 : 교 감 변재선

편집인 : 영양교사 김은경

알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두,15.닭고기, 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
식단표 옆에 번호로 표시합니다.
특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지

자세한 원산지 표시 및 영양량은 급식관리실 게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

쌀 (햇토미)	김치 (고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부/콩
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3 [코로나19적응기간]	4	5
현미참쌀밥 참치김치찌개 수제돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13 5.6.8.9.13 탕평채1.5.6.13.16 총각김치9.13 에너지/단백질/칼슘 870.4/46.4/129.8	보리밥 들깨미역국5.6.8.9.13. 빠없는닭갈비 5.6.13.15.18 콩나물무침5.6 배추김치9.13 에너지/단백질/칼슘 735.4/44.4/140.3	해시라이스 1.2.5.6.10.12.13. 진미채고추장볶음 1.5.6.13.17 고구마맛탕5.13 깍두기9.13 에너지/단백질/칼슘 751.4/35.1/86.9	수수조밥 콩나물된장국5.6.13 제육볶음 5.6.10.13 미역줄기볶음5.6.13 배추김치9.13 에너지/단백질/칼슘 769.9/45.9/179.7	흑미참쌀밥 육개장5.6.8.9.13.16 마파두부5.6.10.12.13. 새송이버섯전1.5.6 총각김치9.13 스틱파인애플 에너지/단백질/칼슘 712.8/35.6/232
8 [코로나19적응기간]	9 [코로나19적응기간]	10	11	12
카레라이스 2.5.6.8.9.10.13. 비엔나소시지볶음 2.5.6.10.12.13. 깍두기9.13. 피칸파이1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘 857.4/31.1/111.2	베이컨마늘볶음밥 1.2.5.6.10.12.13. 근대된장국5.6.8.9.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 배추김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 623.1/37.3/149/5.4	참쌀밥 황태매운탕5.6.9.13.16 돈육참스테이크 2.5.6.10.12.13. 채어묵파프리카볶음 1.5.6.13. 열무김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 718.4/46.8/113.9	혼합잡곡밥5. 새알심만둣국 1.5.6.8.9.10.13. 돼지고기버섯불고기 2.5.6.10.13. 연두부회/양념장5.6.13 배추김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 841.4/52.1/125.7	귀리밥 햄모듬찌개 가자미살카레튀김 2.5.6.132.5.6.8.9.10. 13 방울어묵볶음1.5.6.13. 깍두기9.13 에너지/단백질/칼슘 831.5/44.8/135.3
15	16	17	18	19
기장밥 두부채소된장국 5.6.8.9.13 돈육김치두루치기 5.6.9.10.13. 애너타리버섯볶음5.6. 배추김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 672.9/34.3/278.3	현미참쌀밥 어묵매운탕 1.5.6.8.9.13. 파닭튀김2.5.6.12.13. 도토리묵무침5.6.13. 깍두기9.13. 에너지/단백질/칼슘 792.2/48/151.1	비빔밥/양념고추장 1.5.6.13. 팽이버섯된장국 5.6.8.9.13. 찰도그1.2.5.6.10 백김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 672.3/26/146.1	보리밥 쇠고기무채국 5.6.8.9.13.16. 안동찜닭 2.5.6.8.13.15. 참쌀콩멸치볶음 5.6.13 배추김치9.13 / 수박 에너지/단백질/칼슘 688.9/50.2/160.4	혼합잡곡밥5. 사골우거지탕 2.5.6.9.13.16.17.18 햄피카타1.2.5.6.10 감자조림1.5.6.13 깍두기9.13. 에너지/단백질/칼슘 723.8/30/176.6
22	23	24	25	26
차조밥 순두부찌개 5.6.8.9.10.13.18. 오리철판불고기 5.6.13. 청포묵무침5. 총각김치9.13 에너지/단백질/칼슘 841.2/39.5/179.8	발아현미밥 쇠고기낙지전골 5.6.8.9.13.16. 삼치무조림5.6.13 돈육두반장속주볶음 5.6.10.12.13.18. 배추김치9.13 / 사과 에너지/단백질/칼슘 574.2/40.3/118.3	치킨마요밥/소스 1.5.6.13. 유부된장국5.6.8.9.13 울외짬아찌무침13.) 웨이감자구이 2.5.6.10.13. 배추김치9.13 에너지/단백질/칼슘 831.1/32.7/144.7	기장밥 쇠고기미역국 5.6.8.9.13.16. 떡갈비조림 2.5.6.10.12.13 야채졸면무침1.5.6.13. 배추김치9.13 수리취골떡 에너지/단백질/칼슘 944.8/33.5/116.3	흑미참쌀밥 감자수제비국 1.5.6.9.13. 낙지볶음5.6.8.13. 건파래볶음5.13. 배추김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 600.3/36.7/183.6
29	30	손 씻기!! 감염의 가장 기초적이고 경제적인 해결책입니다 		☞ 우리학교는 천연조미료(다시마, 다시마, 양파, 무등)로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. ☞ 본 식단은 학교사정과 물가변동에 따라 변경 될 수 있습니다.
보리밥 오징어찌개 5.6.8.9.13.17. 사천탕수육/소스 2.5.6.10.12.13. 숙주미나리무침5.6. 배추김치9.13. 에너지/단백질/칼슘 724.9/44.6/123.3	검정콩밥5. 건새우콩나물국 5.6.8.9.13. 닭바베큐소스구이 1.2.5.6.12.13 우영잡채5.6.8.13 깍두기9.13. 에너지/단백질/칼슘 696.2/46.9/129.7			