

2020. 10월

# 식단에정표

문의처: 급식관리실 ☎ 070-4706-1862

발행인 : 교 장 김영선  
지 도 : 교 감 백필선  
편집인 : 영양교사 김은경

**알레르기 정보** 1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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 주의**를 부탁드립니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	자세한 원산지 표시 및 영양량은 급식관리실 게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀 (햇토마)	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		

<b>Mon</b>	<b>Tue</b>	<b>Wed</b>	<b>Thu</b>	<b>Fri</b>
5(1학년)	6(1학년)	7(1학년)	8(1학년)	9(1학년)

현미찰쌀밥 감자미역국5.6.13 <b>제육볶음</b> 5.6.10.13 애호박부추전5.6 총각김치9.13 아이스슈1.2.5.6.13	귀리밥 참치김치찌개 5.6.8.9.13 <b>가자미살카레튀김</b> 2.5.6.13 방울어묵볶음1.5.6.13. 배추김치9.13 <b>포도(거봉)</b>	<b>깍두기볶음밥</b> 2.5.6.9.10.13.18 우동국1.5.6.13.16 아몬드멸치볶음5.13 열무김치9.13 <b>요구르트2</b>	밤밥 낙지연포탕 8.9.13.18 <b>닭바베큐소스구이</b> 1.2.5.6.12.13.15 도토리묵무침5.6.13 깍두기9.13	<b>한글날</b>
12	13	14	15	16

차조밥 조랭이떡국 1.5.6.8.9.13 <b>돈육참스테이크</b> 2.5.6.10.12.13 콩나물무침5.6 배추김치9.13 <b>정답콕콕스틱</b> 1.2.5.6.13.	현미찰쌀밥 근대된장국5.6.8.9.13. <b>불낙볶음</b> 5.6.10.13 알감자조림5.6.13 깍두기9.13.	<b>카레라이스</b> 2.5.6.8.9.10.13 건파래볶음5.13 배추김치9.13 <b>유기농포도쥬스5.13</b> <b>비프케사디아</b> 2.5.6.12.13.16.18.	기장밥 어묵매운탕 1.5.6.8.9.13 <b>간풍기</b> 1.2.5.6.12.13.15.18 갯잎짬5.6 배추김치9.13 <b>스틱파인애플</b>	혼합잡곡밥5 <b>한방닭곰탕</b> 2.5.6.9.13. 15.16.17.18. 삼치무조림5.6.13 비엔나소시지볶음 2.5.6.10.12.13 석박지9.13. <b>짜요짜요2</b>
19	20	21	22	23

보리밥 쇠고기우채국 5.6.8.9.13.16 <b>마파두부</b> 5.6.10.12.13. 치즈계란말이1.2.5.13. 깍두기9.13 <b>방울토마토12</b>	귀리밥 황태국1.5.6.8.9.13 <b>닭감자매콤조림</b> 5.6.13.15 숙주미나리무침5.6 배추김치9.13 <b>우리밀와플스낵</b> 1.2.5.6.13	<b>콩나물비빔밥/양념간장</b> 5.6.13.16 팽이버섯된장국 5.6.8.9.13 미트볼케첩조림 1.2.5.6.10.12.13 <b>연근골강정</b> 2.5.6.13 깍두기9.13	차조밥 감자수제비국 1.5.6.9.13.18 <b>돈육메추리알장조림</b> 1.5.6.10.13 도라지진미채볶음 1.5.6.13.17 배추김치9.13	검정콩밥5 햄모듬찌개 2.5.6.8.9.10.13 <b>생선가스/타르카르소스</b> 1.2.5.6.13 김구이13. 총각김치9.13 <b>단감</b>
26	27	28	29	30

현미찰쌀밥 순두부찌개 5.6.8.9.10.13.18 <b>돼지고기버섯불고기</b> 2.5.6.10.13 독일식감자부침 1.2.5.6.10.13 총각김치9.13	흑미찰쌀밥 건새우콩나물국 5.6.8.9.13 <b>코다리강정</b> 2.5.6.13 청포묵무침5. 배추김치9.13 <b>군밤구이</b>	<b>치킨마요밥/마요소스</b> 1.5.6.13.15 두부채소된장국 5.6.8.9.13 떡볶이1.2.5.6.13 깍두기9.13 <b>사과(부사)</b>	기장밥 <b>쇠고기낙지전골</b> 5.6.8.9.13.16 우영잡채(5.6.8.13. 햄피카타1.2.5.6.10 배추김치9.13. <b>굴</b>	보리밥 설렁탕/소면5.6.13.16 <b>오리바베큐김치찜</b> 5.6.9.13 미역줄기볶음5.6.13 석박지9.13
---	---	--	---	--

**손 씻기!!**  
 감염의 가장 기초적이고  
 경제적인 해결책입니다



☞ 우리학교는 천연조미료(다시멸치, 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.