

2020. 11월

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.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** [잔반없는 날] **Thu** **Fri**

2 3 4 5 6

기장밥 황태매운탕 5.6.9.13.16 쇠불고기 5.6.13.16 채어묵파프리카볶음 1.5.6.13.18 배추김치9.13. 아이스슈 1.2.5.6.13	흑미참쌀밥 새알심만둣국 1.5.6.8.9.10.13 주꾸미채소볶음 5.6.13 아몬도멸치볶음5.13 깍두기9.13 스틱파인애플	베이컨마늘볶음밥 1.2.5.6.10.12.13 계란파국1.5.6.8.9.13. 울외짬야찌무침13 배추김치9.13 소맥소떡 2.5.6.10.12.13.14.15.16.18.	보리밥 오징어찌개 5.6.8.9.13.17 삼겹살마늘구이 10.13 쌍장1.5.6.13.) 콩나물무침5.6 배추김치/파김치9.13	발아현미밥 유부된장국 5.6.8.9.13 탕수육/소스 2.5.6.10.12.13. 야채졸면무침 1.5.6.13 총각김치9.13 요구르트 2.
---	--	--	---	--

9 10 11 12 13

혼합잡곡밥5. 대합미역국 5.6.8.9.13.18 등갈비조림 5.6.10.12.13.18 삼색나물5.6.13 깍두기9.13	보리밥 신초교탕 8.9.13.15 쇠고기메추리알조림 1.5.6.12.13.16 애너타리어묵볶음 1.5.6.13.16.18 배추김치9.13 청포도(샤인머스켓)	월남쌀국수 1.5.6.16.18 후식용밥(후리가케) 1.2.5.6.9.13.16.18. 파닭튀김 2.5.6.12.13.15 총각김치9.13	차조밥 사골우거지탕 2.5.6.9.13.16.17.18 오리철판불고기 5.6.13 청포묵무침5. 배추김치9.13 짜요짜요 (2.)	흑미참쌀밥 육개장 5.6.8.9.13.16 치즈돈가스/소스 1.2.5.6.10.12.13 명엽채우영조림 5.6.13 석박지9.13 사과(부사)
---	--	--	--	--

16 17 18 19 20

차수수밥 황태국 1.5.6.8.9.13 관쇼새우강정 1.5.6.9.12.13.18 도토리묵무침5.6.13 배추김치9.13	흑미참쌀밥 햄도듬찌개 2.5.6.8.9.10.13 코다리무조림 5.6.13 숙주미나리무침5.6 깍두기9.13 황금향	닭갈비볶음밥 5.6.13.15.18 유부된장국5.6.8.9.13. 건파래볶음5.13 오이김치9.13 수제에그타르트 1.2.5.6.13	보리밥 해물탕 5.6.8.9.13.17.18 떡갈비스테이크 /구운채소 1.2.6.10.13.15.16.) 미역줄기볶음5.6.13 배추김치9.13.	기장밥 쇠고기무채국 5.6.8.9.13.16. 토마토스파게티 1.2.5.6.10.12.13 감자조림1.5.6.13 깍두기9.13 치즈바게트 1.2.5.6
--	--	--	--	--

23 24 25 26 27

현미참쌀밥 김치수제비국 6.8.9.13. 오리훈제/무쌈 1.5.13 돈육두반장숙주볶음 5.6.10.12.13.18 총각김치9.13.	보리밥 꼬치어묵국 1.5.6.8.9.13 오삼불고기 5.6.10.13.17 연두부회/양념장 5.6.13 배추김치9.13 단감	시골돼지국밥/ 부추겉절이 5.6.9.10.13.16.18 아삭이그추무침5.6 새송이버섯전1.5.6.) 석박지9.13 핫도그 1.2.5.6.10.12.13.	밤밥 돈육김치찌개 5.6.8.9.10.13 닭다리살스테이크 2.5.6.12.13.15.18 도라지진미채볶음 1.5.6.13.17 깍두기9.13. 친환경배	검정콩밥5. 콩나물된장국5.6.13 돼지갈비묵은지찌 5.6.9.10.13.18 김구이13 고구마범벅샐러드 1.2.5.6.13.16
--	---	--	---	---

30

차조밥 근대된장국 5.6.8.9.13 제육볶음 5.6.10.13 케이준샐러드 1.5.6.12.13.15.18. 배추김치9.13	손 씻기!! 감염의 가장 기초적이고 경제적인 해결책입니다 	☺ 우리학교는 천연조미료(다시말치, 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.
---	--	---