


<div>제 2023 - 93 호</div> <div>  <div> 誠實 · 勤勉 和合 · 奉仕 創造 · 開拓 </div> </div>	<h1>가정통신문</h1>	<div>전주한일고등학교</div> <div> http://hanilgo.hs.kr 전주시 완산구 백제대로 442 교무실 ☎063-274-2162 행정실 ☎063-274-2161 </div>
---	----------------	--

10월 학교급식 식단 안내문

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

식품 알레르기란 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 **피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)**에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 **의사의 정확한 진단**을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 우리학교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원진단을 받거나 **확실한 증상**이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

식단에 표시될 13가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳잣입니다.

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.

※ 상기 메뉴는 학교 일정에 따라 변경될 수도 있습니다.

<식단 및 영양량 표시는 뒷면에>

★ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑳잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

(그 외 식재료의 원산지는 학교 홈페이지 급식게시판을 참고)

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	갈치/명태	식육가공	친환경쌀	콩(콩가공품)	고등어,삼치,바지락,오징어,미꾸라지,조기	낙지,바지락살,꽃게/꾸꾸미,
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	세네갈/ 러시아	국내산	국내산	국산(수입,외국산)	국내산	중국산/ 베트남산

☞ 베이컨:수입산

★ 영양표시제 및 원산지 정보 안내 : 학교 홈페이지->한일소식->식생활관->급식게시판

★ 식단표는 식재료 수급 상황과 일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

2023년 9월 21일

전주한일고등학교장

요 일	10월2일(월)	10월3일(화)	10월4일(수)	10월5일(목)	10월6일(금)	10월7일(토)	10월8일(일)
조 식			기장밥 누룽지(셀) 얼큰감자국 콩조림(셀)(5.6.13) 뽕어포고추장조림(5.6.13) 치즈들썩돈까스(1.2.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9.13) 별미스테이크소스(5.6.12.13.16) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6.13) 라임후레쉬음료(13)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 아욱된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 상추무침(셀)(5.6.13) 참치야채볶음(김치)(5.9.13.16.18) 깍두기(셀)(9) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 열갈이나물무침(셀)(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 두부구이&양념장(1.5.6) 배추김치(셀)(9) 배(셀) 갈릭버터마요브레드(반쪽)(2.5.6)		
에너지			에너지/단백질/칼슘/철 827.0/32.6/300.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,045.4/47.6/422.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,011.9/43.1/183.7/7.5		
요 일	10월2일(월)	10월3일(화)	10월4일(수)	10월5일(목)	10월6일(금)	10월7일(토)	10월8일(일)
중 식			불닭소스김가루주먹밥(5.6.13) 열갈이된장국(5.6) 로제떡볶이(분모자)-일품(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 수제새송이떡갈비구이(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 초코샤베트(1.2.5)	기장밥 청국장찌개(5.6.9) 등갈비찜(간장)(5.6.10.13) 무생채(셀)(13) 미역줄기볶음(셀)(13) 야채계란말이(1.5.13) 배추김치(셀)(9) 샤인머스켓	돈코츠라멘(일품)&쌀밥(셀)(1.2.5.6.10.13.15.16) 수제크림마요새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(셀)(9) 피크닉(청포도)(13) 꿀에버무린토마토(셀)(12) 단무지(셀)		
에너지			에너지/단백질/칼슘/철 1,295.8/42.1/352.5/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 819.9/42.3/208.0/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 954.7/35.7/278.9/3.7		
요 일	10월2일(월)	10월3일(화)	10월4일(수)	10월5일(목)	10월6일(금)	10월7일(토)	10월8일(일)
전 식			찰흑미밥 감자수제비국(5.6) 연두부&양념장(5.6) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.13) 느타리아호박볶음(셀)(5.9) 뽕잎참쌀도넛(1.2.5.6) 깍두기(셀)(9) 파인애플	크레비아팟팟쿠키라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 갈릭버터난&마크니커리소스(2.5.6.10.12.13.16.18) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 껌바로우아몬드강정(1.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 텐저린후레쉬음료(13)	찰현미밥 우렁된장국(5.6) 견과류멸치볶음(셀)(5.9.13) 중국당면닭볶음탕(5.6.13.15) 모듬버섯맛살전(1.5.6.8) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 길쭉이보리과자(5) 사과(셀)		
에너지			에너지/단백질/칼슘/철 948.5/42.2/282.5/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,053.1/32.4/295.4/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 940.7/39.8/365.5/5.4		

요 일	10월9일(월)	10월10일(화)	10월11일(수)	10월12일(목)	10월13일(금)	10월14일(토)	10월15일(일)
조 식		기장밥 누룽지(셀) 동태찌개(5.6.13) 진미채고추장조림 (1.5.6.13.17) 양파링주먹떡갈비 구이(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 폴리또망고파인애플 주스(13) 수제핫케이크딸기 잼샌드 (1.2.5.6.13)	찰현미밥 누룽지(셀) 한우당면무국 (16) 갯잎순나물무침 (셀)(5.6) 순살닭고추장북 음(5.6.13.15) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(셀)(9) 시리얼(오레오오 즈)/우유(2.5)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 참치김치찌개 (5.6.9.13) 한우메추리알장조 림(1.5.6.13.16) 사각어묵고추장북 음(1.5.6.13) 느타리버섯북음 (셀)(5) 깍두기(셀)(9) 굴 댄케이크버터쿠키 (1.2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 왕만두국&김가루 (1.5.6.10.16.18) 청경채나물무침 (셀)(5.6) 김치볶음(돈육)& 온두부 (5.6.9.10.13) 수제간소철리새 우 (5.6.9.12.13.18) 총각김치(셀)(9) 시리얼(코코볼)/ 우유(1.2.4.5.6)		
에너지		에너지/단백질/ 칼슘/철 897.4/45.9/181 .9/2.7	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,113.0/57.7/ 424.2/4.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 926.2/39.8/161 .2/4.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,252.0/61.3/ 486.6/6.6		
요 일	10월9일(월)	10월10일(화)	10월11일(수)	10월12일(목)	10월13일(금)	10월14일(토)	10월15일(일)
중 식		차수수밥 얼큰순두부찌개 (바지락) (5.6.9.10.13.18) 한우버섯불고기 (5.6.13.16) 구이한판햄 (1.2.5.6.10.15.1 6) 고등어구이 (셀)(5.6.7) 배추김치(셀)(9) 허니아몬드 파인애플	쌀밥(셀) 비빔냉면(일품) (1.3.5.6.13.16) 고기육수 (6.10.13.15.16) 콘야채샐러드 (1.5.13) 한돼후 반반 (5.6.10.12.13) 열무김치(셀)(9) 바나나(셀) 라임후레쉬음료 (13)	기장밥 로제스파게티(반 찬칸) (1.2.5.6.9.10.12 .13.16) 한우무국(16) 치킨불닭소스구이 (5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 딸기요거트드레싱 (셀)(1.2.5.6) 생크림도넛솔티밀 크(5.6) 샤인머스켓 양상추샐러드(셀)	전복한우갈비탕 (일품)&쌀밥 (1.16.18) 오이도라지초무 침(셀)(5.6.13) 통새우왕만두 (1.5.6.9.10.15. 16.17.18) 깍두기(셀)(9) 겨자간장소스 (5.6.13) 초간장 (셀)(5.6.13) 배스킨라빈스(쿠 키앤크 링)(1.2.5) 멜론		
에너지		에너지/단백질/ 칼슘/철 943.5/53.9/208 .9/10.3	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,460.3/48.7/15 4.7/5.5	에너지/단백질/칼 슘/철 1,185.8/49.6/244 .4/4.1	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,033.9/34.0/ 217.4/5.6		
요 일	10월9일(월)	10월10일(화)	10월11일(수)	10월12일(목)	10월13일(금)	10월14일(토)	10월15일(일)
저 식		오므라이스&데리 야끼소스(일품) (1.2.5.6.10.12.1 3) 팽이버섯된장국 (5.6) 울외장아찌무침 (셀)(13) 후루룩떡볶이(반 찬칸)(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 아이스망고		비빔밥&계란후 라이(1.5.6.13) 북어채무국 도토리묵야채무 침(셀)(5.6.13) 불고기피자(1.2 .5.6.10.12.13. 15.16) 배추김치(셀)(9) 약고추장(5.6.1 0.13) 오렌지음료(따 움)(13)	찰현미밥 얼큰콩나물국 (5.9) 부추무침 (셀)(5.6.13) 미트볼계첩북음 (1.2.5.6.10.12. 13.15.16) 한우육전 (1.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 양념장(간 장)(5.6) 골드키위 도시락김		
에너지		에너지/단백질/ 칼슘/철 865.1/33.5/158 .2/4.2		에너지/단백질/ 칼슘/철 918.8/35.8/359 .7/3.7	에너지/단백질/ 칼슘/철 811.7/38.8/13 6.3/5.9		

요 일	10월16일(월)	10월17일(화)	10월18일(수)	10월19일(목)	10월20일(금)	10월21일(토)	10월22일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 얼갈이된장국(5.6) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 열무나물무침(셀)(5.6) 육원전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 감자빵 레몬에이드음료	기장밥 누룽지(셀) 얼큰콩나물국(5.9) 등갈비찜(간장)(5.6.10.13) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(셀)(9) 샤인머스켓 시리얼(초코크런치)/우유(1.2.4.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 칼슘콩도넛(1.2.5.6) 건홍합무국(18) 참나물무침(셀)(5.6) 닭볶음탕(감자)(5.6.13.15) 우리팜갯잎전&케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 사과(셀)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 아욱된장국(5.6) 연두부&양념장(5.6) 숙주나물무침(셀) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 얼큰북어채무국청경채나물무침(셀)(5.6) 하와이안그릴참스테이크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한우육전(1.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 양념장(간장)(5.6) 시리얼(ček스)/우유(2.5.6)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,017.0/48.0/218.9/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,212.4/45.2/382.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,072.5/46.0/150.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 957.7/48.0/420.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,146.6/48.0/352.1/7.0		
요 일	10월16일(월)	10월17일(화)	10월18일(수)	10월19일(목)	10월20일(금)	10월21일(토)	10월22일(일)
중식	쌀밥(셀) 장각영양닭죽(일품)&소금(셀)(15) 깨바로우&레몬탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(셀)(9) 꿀떡 달바라떼(13)	차수수밥 꽃게탕(5.6.8.13) 한우갈비찜(5.6.13.16) 곰뱅이야채초무침&소면(5.6.13.17) 느타리버섯볶음(셀)(5) 배추김치(셀)(9) 플레로티고르곤갈릭사각피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18)	쌀밥(소) 유부미니우동(1.5.6.7.13.18) 한우커틀렛&수제소스(일품)(2.5.6.12.13.16) 클링클컷&케첩(5.6.12) 배추김치(셀)(9) 참깨드레싱(셀)(2.5) 골드키위 쿠키앤크림우유(배스킨라빈스)(2) 양상추샐러드(셀)	기장밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 야채계란찜(1.9.13) 천사채맛살샐러드(1.2.5.6.8.13) 치즈순살불닭(2.5.6.13.15) 깍두기(셀)(9) 바나나(셀) 리얼초코프리첼(1.2.6) 웃담블루베리요구르트(2)	쌀밥 우거지등뼈탕(일품)(5.6.10.13) 미역줄기볶음(셀)(13) 오징어부추전(1.5.6.13.17) 햄치즈브리또(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 배(셀) 거봉		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,018.4/43.3/156.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,072.1/50.7/421.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 980.0/42.7/291.9/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,090.2/60.8/339.1/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 838.6/33.3/251.1/7.4		
요 일	10월16일(월)	10월17일(화)	10월18일(수)	10월19일(목)	10월20일(금)	10월21일(토)	10월22일(일)
저녁식	찰현미밥 델리만주(1.2.6.14) 한우불낙전골찌개(5.6.13.16) 야채계란찜(1.9.13) 명가떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 별미스테이크소스(5.6.12.13.16) 파인애플	짜장덮밥(2.5.6.10.13) 실파계란국(1.9) 단무지무침(셀) 고구마맛탕(5.13) 치킨데리야끼구이(5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 방울토마토(12)	찰흑미밥 마들렌(1.2.5.6) 조랭이떡국 새우콩나물찜(5.6.9.13) 수제새송이떡갈비구이(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 볼케이노소스(5.6.13.16) 요구르트(2)	얼큰순대국밥(일품-소면)(2.5.6.9.10.13.16) 새송이전, 애호박전&초간장(셀)(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 화이트블러썸 포켓팝콘(1.5.6) 단감	찰현미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10.13) 얼갈이나물무침(셀)(5.6) 버섯잡채(5.6.13) 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 빅썬(사과)(13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 942.1/42.6/140.0/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 990.4/44.1/173.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 889.4/38.1/184.6/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 1,046.5/43.9/160.1/7.1	에너지/단백질/칼슘/철 924.1/37.7/152.6/3.5		

요 일	10월23일(월)	10월24일(화)	10월25일(수)	10월26일(목)	10월27일(금)	10월28일(토)	10월29일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 한우무국(16) 골뱅이야채초무 침&폴른(5.6.13.17) 가지무침(셀)(5.6.13) 에그토르티야까 스(1.2.5.6.10.15.16) 고르곤졸라피자(반쪽)(2.5.6) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13)	기장밥 누룽지(셀) 배추들깨국 시금치나물무침(셀)(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(셀)(9) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 근대된장국(5.6) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 구운김(셀)&간장(셀)(5.6) 깍두기(셀)(9) 우리쌀찐빵(1.2.5.6) 골드키위	서리태밥(5) 누룽지(셀) 얼큰어묵국(1.5.6) 북어포고추장조림(5.6.13) 연양식바싹불고기&양파토핑(크리미0)(1.2.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 시리얼(체크스)/우유(2.5.6) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13)	찰보리밥 누룽지(셀) 한우미역국(5.6.16) 두부조림(5.6.13) 미트볼데리야끼볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 느타리버섯볶음(셀)(5) 배추김치(셀)(9) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6) 거봉		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,084.6/40.9/154.8/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 986.7/43.6/357.3/8.2	에너지/단백질/칼슘/철 840.8/38.2/151.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 895.7/36.1/337.9/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 992.9/32.8/160.0/5.6		
요 일	10월23일(월)	10월24일(화)	10월25일(수)	10월26일(목)	10월27일(금)	10월28일(토)	10월29일(일)
배식	날치알볼닭소스주먹밥(5.6.13) 수제불고기버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 흑임자드레싱(셀)(1.5) 아이스망고사과음료(따옴)(13) 크림스프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드(셀)	차수수밥 우리팜짜글이찌개(1.2.5.6.10.13.15.16) 한우사태수육(16) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13) 야채계란말이(1.5.13) 배추김치(셀)(9) 겨자간장소스(5.6.13) 샤인머스켓배즙(13) 부추(수육)	치킨마요덮밥(일품)(1.5.6.13.15) 실파계란국(1.9) 배추김치(셀)(9) 키워드레싱(셀)(1.2.5.6) 배(셀) 달고나우유마카롱(1.2.6) 설빙망고에이드(13) 양상추샐러드(셀)	기장밥 꽃게탕(5.6.8.13) 감자간장조림(5.6.13) 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 고사리들깨볶음(셀)(5.6) 배추김치(셀)(9) 글레도르레드카펫치즈케이크(1.2.5.6)	베이컨말이주먹밥(1.5.6.10.13.18) 잔치국수(일품)(1.5.6) 무말랭이무침(셀)(5.6.13) 비비고왕교자만두구이&초간장(셀)(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 양념장(잔치국수-일품)(5.6) 단감		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,006.3/25.1/225.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,137.3/66.7/120.5/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,016.6/35.6/121.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,092.9/40.3/238.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 867.2/26.0/128.2/2.4		
요 일	10월23일(월)	10월24일(화)	10월25일(수)	10월26일(목)	10월27일(금)	10월28일(토)	10월29일(일)
저식	찰현미밥 김치수제비국(5.6.9) 숙주겨자무침(셀)(13) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 목살스테이크야채볶음(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 듀얼쥬파이(1.2.5.6) 사과(셀)	쌀밥(셀) 북어채무국 찐순대&소금(셀)(2.5.6.10.13.16) 한우후루룩떡볶이(일품)(1.5.6.13.16) 오코노미야끼만두(1.5.6.7.10.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 요거타임샤인머스켓(2)	찰흑미밥 건새우미역국(5.6.9) 한우갈비찜(5.6.13.16) 콩나물당면무침(셀)(5.6.13) 두부구이&양념장(1.5.6) 배추김치(셀)(9) 요구르트(2)	쌀밥(셀) 한우떡국(일품)&김가루(1.6.10.13.15.16) 수제당수육&소스(1.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 사과(셀) 쁘띠첼과일젤리(복숭아맛)(11)	찰현미밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 실파김가루무침(셀)(5.6) 닭볶음탕(감자)(5.6.13.15) 오징어부추전(1.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 멜론		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,005.9/43.9/96.3/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,097.6/43.2/246.8/15.5	에너지/단백질/칼슘/철 804.8/31.7/295.3/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 838.9/39.3/91.7/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 979.7/48.4/151.4/3.7		

영양소	요	10월30일(월)	10월31일(화)					
	조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.13) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 미역줄기볶음(셀)(13) 배추김치(셀)(9) 샤인머스켓 골드키위	기장밥 누룽지(셀) 아귀탕(5.6.13) 연두부&양념장(5.6) 열무나물무침(셀)(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(미쯔)/우유(1.2.5.6)					
	에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,001.8/42.2/159.0/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,071.9/54.2/93.4/4.3					
	요	10월30일(월)	10월31일(화)					
영양소	중식	쌀밥(셀) 한우쌀국수(일품)(5.6.13.15.16.18) 오이고추된장무침(셀)(5.6) 뱅글뱅글쏘시지(2.5.6.10.15.16) 고슬랭(2.5.6.12.18) 배추김치(셀)(9) 바나나(셀) 웃당사과요구르트(2)	차수수밥 쫄면야채무침(5.6.13) 건새우미역국(5.6.9) 참쌀콩멸치볶음(셀)(5.13) 폭립바베큐구이(특)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(셀)(9) 아임리얼스무디 마이스트로베리트(2)					
	에너지	에너지/단백질/칼슘/철 929.1/34.6/196.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,270.9/60.7/23.5/3.7					
	요	10월30일(월)	10월31일(화)					
	석식	찰현미밥 어묵무국(1.5.6) 가지무침(셀)(5.6.13) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.13) 구이한판함(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(셀)(9) 단감 갈릭수제버터 크로플(1.2.5.6)	매운잡채덮밥(5.6.10.13) 얼갈이된장국(5.6) 한우육전(1.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 짜장소스(반찬칸)(2.5.6.10.13) 양념장(간장)(5.6) 자몽에이드					
	에너지	에너지/단백질/칼슘/철 904.7/44.4/214.4/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 798.8/38.8/176.2/5.4					