

제 2024 - 2 호



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

http://hanilgo.hs.kr
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎ 063-274-2162
행정실 ☎ 063-274-2161

3월 학교급식 식단 안내문

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 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 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 우리학교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 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 포함)⑲잣입니다. 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.

<식 단 및 영양량 표시는 뒷 면 에>

★ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 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.

2024년 3월 4일

전주한일고등학교장

요일	3월4일(월)	3월5일(화)	3월6일(수)	3월7일(목)	3월8일(금)	3월9일(토)	3월10일(일)
주식	찰현미밥 누룽지(셀) 한우당면우국(16) 브로콜리숙회(셀) /초장(셀)(5.6.13) 야채계란찜(1.9.13) 리얼치즈블럭돈 카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 시리얼(책스)/우유(2.5.6)	기장밥 누룽지(셀) 참치김치찌개(5.6.9.13) 한우메추리알장조림(1.5.6.13.16) 열무나물무침(셀)(5.6) 도토리묵구이(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(셀)(9) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 콩파오스파게티(반찬칸-양공포함)(1.4.5.6.12.13.18) 얼큰닭고기우국(15) 남도떡갈비야채볶음(5.6.10.15.16.18) 구운김(셀)&간장(셀)(5.6) 배추김치(셀)(9) 사과(셀) 키위	서리태밥(5) 누룽지(셀) 얼큰콩나물국(5.9) 미나리무침(셀)(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 오징어부추전(1.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5)	찰보리밥 누룽지(셀) 마들렌(1.2.5.6) 한우미역국(5.6.16) 감자채볶음(셀)(5) 김치볶음(돈육)&온두부(5.6.9.10.13) 수제크림마요새우(1.2.5.6.9.13) 총각김치(셀)(9) 대만젤리(자두맛)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,046.3/44.5/532.2/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,126.8/46.8/404.1/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 923.8/34.4/95.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,048.8/45.9/407.9/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,011.4/51.7/192.8/4.3		
요일	3월4일(월)	3월5일(화)	3월6일(수)	3월7일(목)	3월8일(금)	3월9일(토)	3월10일(일)
주식	쌀밥(셀) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 후루룩떡볶이(일품)(1.5.6.13) 우리밀꼬마김말이(1.5.6.16) 비비고양교자 만두구이&초간장(셀)(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 웃담순수요구르트(2)	차수수밥 바지락살미역국(5.6.18) 한우사태수육(16) 골뱅이야채초무침&쫄면(5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 겨자간장소스(5.6.13) 배즙(13) 와플&딸기,생크림(1.2.5.6)	쌀밥(중) 수제왕돈까스(1.2.5.6.10) 불고기&치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 데미글라스소스(책)(2.5.6.12.13.16.18) 참깨드레싱(셀)(2.5) 꿀에버무린토마토(셀)(12) 엔요(2) 양상추샐러드(셀) 크림스프(2.5.6.13.16)	기장밥 시래기된장국(5.6) 시금치나물무침(셀)(5.6) 치즈순살불닭(오븐)(2.5.6.13.15) 야채계란말이(1.5.13) 배추김치(셀)(9) 아이스망고 화이트블러썬포켓팝콘(1.5.6)	쌀밥(셀) 마라탕(일품)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.17.18) 배추김치(셀)(9) 백설기 단무지(셀) 요구르트(2)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 875.8/25.5/205.0/12.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,043.7/69.1/248.3/13.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,090.7/48.2/303.4/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 880.3/53.9/212.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,046.0/43.6/284.7/5.2		
요일	3월4일(월)	3월5일(화)	3월6일(수)	3월7일(목)	3월8일(금)	3월9일(토)	3월10일(일)
주식	찰현미밥 바지락칼국수(6.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 두부구이&양념장(1.5.6) 고르곤졸라피자(반쪽)(2.5.6) 배추김치(셀)(9) 사과(셀)	크림이갈릭핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 닭불닭소스구이(5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.4.5.6) 파인애플	찰현미밥 감자수제비국(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 구이한판함(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6) 배(셀) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13)	참치김치우리판밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 얼큰북어채우국 야채비빔만두(물만두)(1.5.6.10.13.16.18) 총각김치(셀)(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.5.6) 빅썬(사과)(13)	찰현미밥 오리탕(5.6.13) 미역줄기볶음(셀)(13) 어묵잡채(1.5.6.13) 새우칩(1.2.5.6.9) 고기가등뼈매콤떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 별미스테이크소스(5.6.12.13.16) 바나나(셀)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,135.5/62.1/255.7/10.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,287.1/47.5/488.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,017.4/47.8/112.2/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,052.7/31.7/185.3/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 984.5/32.1/138.5/5.1		

요 일	3월 11일(월)	3월 12일(화)	3월 13일(수)	3월 14일(목)	3월 15일(금)	3월 16일(토)	3월 17일(일)
조 식	찰흑미밥 누룽지(셀) 얼큰낙지연포탕 (18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 두부구이&양념장 (1.5.6) 배추김치(셀)(9) 까망베르치즈어 묵바(1.2.5.6) 플리또청포도쥬 스(13)	기장밥 누룽지(셀) 북어채계란국(1) 한우갈비찜 (5.6.13.16) 시금치나물무침 (셀)(5.6) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.1 6) 배추김치(셀)(9) 시리얼(초코크런 치)/우유 (1.2.4.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 소라살죽(반찬 칸)(5.6) 한우우국(16) 골뱅이야채초무침& 소면(5.6.13.17) 미트볼데리야끼볶 음 (1.2.5.6.10.13.15 .16) 미역줄기볶음 (셀)(13) 배추김치(셀)(9) 방울토마토(12)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 얼큰새우탕 (5.6.9.13) 돈육계란장조림 (짜리고 추)(1.5.6.10.13) 청경채나물무침 (셀)(5.6) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 총각김치(셀)(9) 시리얼(첵스)/우 유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 아욱된장국(5.6) 야채계란찜 (1.9.13) 콩나물무침(고추 가루-셀)(5) 통그릴비엔나케 첩볶음 (2.5.6.10.12.13 .15.16) 배추김치(셀)(9) 시리얼(아몬드)/ 우유(2.5.6)		
에너지 칼슘/철	에너지/단백질 /칼슘/철 914.0/56.5/20 2.0/6.0	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,091.8/37.6/3 25.9/4.3	에너지/단백질/ 칼슘/철 919.8/37.4/163. 6/5.1	에너지/단백질/칼 슘/철 1,041.3/54.5/411 .4/6.4	에너지/단백질 /칼슘/철 1,023.1/41.2/ 435.3/4.7		
요 일	3월 11일(월)	3월 12일(화)	3월 13일(수)	3월 14일(목)	3월 15일(금)	3월 16일(토)	3월 17일(일)
중 식	오므라이스&데리 야끼소스(일 품) (1.2.5.6.10.12 .13) 얼큰감자국 오이도라지초무 침(셀)(5.6.13) 배추김치(셀)(9) 단팔봉어빵 (1.2.5.6) 쥬시쿨(자두맛) 통그릴소시지도 띠아 (1.2.5.6.10.13. 15.16)	차수수밥 얼갈이된장국 (5.6) 어묵잡채 (1.5.6.13) 돼지고기소금구 이(10) 배추김치 (셀)(9) 굴떡 사과(셀) 상추(셀)&쌈장 (셀)(5.6.13) 쌈무	얼큰콩나물국 밥(일 품)(5.9.17) 브로콜리숙회 (셀)/초장 (셀)(5.6.13) 갈릭치킨꼬치 바&강정소스 (1.2.5.6.12.1 3.15.18) 깍두기(셀)(9) 리얼초코프리 첵(1.2.6) 도시락김	기장밥 청국장찌개 (5.6.9) 연근조림 (셀)(5.6.13) 무생채(셀)(13) 중국당면닭볶음 탕(5.6.13.15) 진미채고추장조 림 (1.5.6.13.17) 크리스피핫도그 &케첩, 머스타드 (1.2.5.6.10.12 .16) 배(셀)	치킨마요덮밥 (일 품) (1.5.6.13.15) 쫄면야채무침 (5.6.13) 얼큰북어채무 국 배추김치 (셀)(9) 꿀에버무린토 마토(셀)(12) 짜먹는요구르 트(딸기)(2) 오이피클(셀)		
에너지 칼슘/철	에너지/단백질 /칼슘/철 1,097.3/38.2/ 152.1/5.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 913.1/50.6/169 .4/4.1	에너지/단백질/ 칼슘/철 844.4/41.7/164. 2/3.5	에너지/단백질/칼 슘/철 1,110.3/50.8/273 .1/5.4	에너지/단백질 /칼슘/철 991.3/40.8/22 0.9/4.2		
요 일	3월 11일(월)	3월 12일(화)	3월 13일(수)	3월 14일(목)	3월 15일(금)	3월 16일(토)	3월 17일(일)
석 식	찰현미밥 조랭이떡국 느타리애호박 볶음(셀)(5.9) 돈육사태김치 볶음 (5.6.9.10.13) 치즈스틱 (1.2.5.6) 깍두기(셀)(9) 치킨소스(매 콤) (5.6.12.13) 국물팔미어파 이(1.2.5.6)	간장계란밥&김 가루(1.5.6) 어묵무국 (1.5.6) 참치김치볶음 (5.6.9.13) 불고기피자&갈 릭딤핑소스 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) 총각김치 (셀)(9) 엄마손맛포도식 혜(2.13)	찰흑미밥 꼬꼬짬뽕국 (5.6.12.13.15.1 8) 참나물무침 (셀)(5.6) 소세지고추장볶 음 (2.5.6.10.13.15 .16) 도토리묵그랑땡전 2(1.2.5.6.10.15 .16) 배추김치(셀)(9) 아이스망고	쌀밥(셀) 잔치국수(일품) (1.5.6) 너비아니미니버 거(1.2.5.6.10. 13.16.18) 관동만두(비비 고)(1.5.6.10.1 3.16.18) 배추김치(셀)(9) 양념장(잔치국 수-일품)(5.6) 바나나(셀) 키위	찰현미밥 참치김치찌개 (5.6.9.13) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 오코노미야끼 전 (1.5.6.7.13.1 8) 깍두기(셀)(9) 사과(셀) 파인애플 물다시마(셀)/ 초장 (셀)(5.6.13)		
에너지 칼슘/철	에너지/단백질 /칼슘/철 977.9/40.0/27 1.5/3.2	에너지/단백질/ 칼슘/철 885.4/31.9/292 .2/3.4	에너지/단백질 /칼슘/철 846.2/36.5/10 1.8/3.0	에너지/단백질/ 칼슘/철 946.8/26.1/138 .4/2.5	에너지/단백질 /칼슘/철 914.3/42.6/14 4.9/3.5		

요 일	3월18일(월)	3월19일(화)	3월20일(수)	3월21일(목)	3월22일(금)	3월23일(토)	3월24일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 브라우니 (1.2.5.6) 두부김치국(5.9) 얼갈이나물무침 (셀)(5.6) 부추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18) 순살닭간장볶음 (5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 사과(셀)	기장밥 누룽지(셀) 한우미역국 (5.6.16) 낙지콩나물찜 (5.6.13) 깨찰감부각 (셀)(5) 구이한판함 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.4.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 한우탕평채(5.6.13.16) 리얼치즈블럭돈카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(셀)(9) 돈까스소스(5.6.12.13.18) 배(셀) 오렌지 물다시마(셀)/초장(셀)(5.6.13)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 얼큰닭고기무국(15) 두부조림(5.6.13) 얼갈이나물무침(셀)(5.6) 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 시리얼(미프)/우유(1.2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 미니파운드케익(1.2.5.6) 낙지연포탕(18) 취나물무침(셀)(5.6) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.13) 사각어묵겉튀전&케첩(1.5.6.12) 배추김치(셀)(9) 방울토마토(셀)(12)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 837.6/51.1/190.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,057.1/57.3/383.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 780.5/37.6/367.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,252.6/49.2/408.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,014.5/45.1/181.7/6.9		
요 일	3월18일(월)	3월19일(화)	3월20일(수)	3월21일(목)	3월22일(금)	3월23일(토)	3월24일(일)
중식	쌀밥(셀) 한우쌀국수(일품)(5.6.13.15.16.18) 단무지무침(셀) 고구마맛탕(5.13) 귀바로우아 몬드강정(1.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 골드키위	차수수밥 얼큰북어채무국 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 삼치구이(셀)(5.6) 총각김치(셀)(9) 고추냉이장(셀)(5.6) 바나나(셀) 방울토마토(12)	매콤날치알새우볶음밥(5.6.9.13.18) 콩나물김치국(5.9) 오이상추무침(셀)(5.6.13) 치킨데리야끼구이(5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 미니치즈케익(1.2.5.6) 청포도	기장밥 건 새 우 감 자 수 제비국(5.6.9) 양배추찜(셀)&쌈장(셀)(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 델리팜소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 곡물 팔 미 어 파이(1.2.5.6)	돈채콩나물밥(일품)&양념장(5.6.10.13) 마들렌(1.2.5.6) 아욱된장국(5.6) 무말랭이무침(셀)(5.6.13) 수제새송이떡갈비구이(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 사과즙(5.13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 868.3/26.6/173.1/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 820.1/45.7/126.0/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 953.2/41.6/172.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 933.2/46.7/183.8/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 827.0/38.9/168.3/4.5		
요 일	3월18일(월)	3월19일(화)	3월20일(수)	3월21일(목)	3월22일(금)	3월23일(토)	3월24일(일)
저식	찰현미밥 우거지등뼈탕(5.6.10.13) 야채계란찜(1.9.13) 콩나물무침(셀)(5) 수제우리팍커 틀렛&치킨소스(달콤)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 꿀애버우린토마토(셀)(12) 청포도	비빔밥&계란후라이(1.5.6.13) 팽이버섯된장국(5.6) 고구마또띠아치즈롤(2.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 약고추장(5.6.10.13) 시나몬츄러스(1.2.5.6) 요구르트(2)	찰흑미밥 추어탕(5.6.13) 닭봉고추장볶음(감자)(5.6.13.15) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 사과(셀) 화이트블러썬포켓팝콘(1.5.6)	매운잡채덮밥(5.6.10.13) 실파계란국(1.9) 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) 우리쌀떡꼬치&치킨소스(달콤한맛)(5.6.12.13) 배추김치(셀)(9) 짜장소스(반찬칸)(2.5.6.10.13)	찰현미밥 한우미역국(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 남도떡갈비구이(5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 파채데리야끼소스(5.6.12.13.16) 키워드레싱(셀)(1.2.5.6) 비타500젤리 키위 양상추샐러드(셀)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,016.9/39.2/165.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 992.0/34.1/286.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 807.1/38.4/248.7/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 919.2/30.6/169.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 837.5/29.3/139.8/3.7		

요 일	3월25일(월)	3월26일(화)	3월27일(수)	3월28일(목)	3월29일(금)	3월30일(토)	3월31일(일)
주 식	찰흑미밥 누룽지(셀) 우렁된장국(5.6) 참나물무침(셀)(5.6) 야채스크램블에그(1.5) 매콤바삭불고기&양파토핑(크리미D)(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 요거톡(초코볼&크런치)(2.5.6)	기장밥 누룽지(셀) 건새우감자수제비국(5.6.9) 쫄갓무침(셀)(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 해물파전(1.5.6.17.18) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 시리얼(초코후레이크)/우유(2.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 꽃게탕(5.6.8.13) 시금치나물무침(셀)(5.6) 어묵잡채(1.5.6.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 배추김치(셀)(9) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6) 사과(셀)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 쫄면야채무침(5.6.13) 얼갈이된장국(5.6) 미역줄기볶음(셀)(13) 에그토르티야까스(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 돈까스소스(5.6.12.13.18) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 오징어무국(5.6.17) 한우계란장조림(1.5.6.13.16) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13) 멜리팜소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 바나나(셀) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.4.5.6)		
영양 정보	에너지/단백질/칼슘/철 951.1/37.5/500.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1,151.7/53.8/571.6/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 933.3/38.5/149.1/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,247.3/38.4/395.0/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,228.3/57.2/312.4/4.3		
요 일	3월25일(월)	3월26일(화)	3월27일(수)	3월28일(목)	3월29일(금)	3월30일(토)	3월31일(일)
중 식	쌀밥 부대찌개(일품-스팸)&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미역줄기볶음(셀)(13) 배추김치(셀)(9) 치킨소스(달콤)(5.6.12.13) 국물바(5) 과수원(사과맛)(13) 모듬야채튀김(1.5.6.13)	차수수밥 등갈비김치찜(국간)(5.6.9.10.13) 연두부&양념장(5.6) 별난팍콘치킨&케첩(1.2.5.6.12.15) 깍두기(셀)(9) 키워드레싱(셀)(1.2.5.6) 오렌지 양상추샐러드(셀)	쌀밥(셀) 장각영양닭죽(일품)&소금(셀)(15) 미니파운드케익(1.2.5.6) 푹고추된장무침(셀)(5.6) 또띠아치즈소시지롤(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(셀)(9)	기장밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10.13) 청포묵실파김가루무침(셀)(5.6) 어묵밀떡볶이(1.5.6.13) 우리쌀그릴갈릭떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(셀)(9) 단짠천왕소스(5.6.13.16) 골드키위	불닭소스김가루주먹밥(단무지)(5.6.13) 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13) 크리미갈릭한도그(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 사과(셀) 파인애플 미숫가루(2.5.13)		
영양 정보	에너지/단백질/칼슘/철 1,071.8/30.7/204.2/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 943.8/43.3/387.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 891.4/43.7/105.4/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,051.3/46.1/137.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,111.5/32.4/306.4/5.8		
요 일	3월25일(월)	3월26일(화)	3월27일(수)	3월28일(목)	3월29일(금)	3월30일(토)	3월31일(일)
저 식	찰현미밥 복어채계란국(1) 고사리들깨볶음(셀)(5.6) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 두부구이&양념장(1.5.6) 배추김치(셀)(9) 바나나(셀) 파인애플	쌀밥(셀) 불고기볶음우동(고추장-일품)(5.6.10.13) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 감자샐러드알떡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.5.6) 엔요(2)	찰흑미밥 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 숙주맛살겨자무침(셀)(1.5.6.8.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 부추오리주물럭(고추장)(5.6.13) 치즈스위트콘구이(1.2.5.13) 배추김치(셀)(9)	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 얼큰복어채무국무말랭이무침(셀)(5.6.13) 부들어묵고추장볶음(1.5.6.13) 속가득납작왕군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 레몬에이드음료	찰현미밥 동태찌개(5.6.13) 연근조림(셀)(5.6.13) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 사각어묵깻잎전&케첩(1.5.6.12) 배추김치(셀)(9) 꿀에버무린토마토(셀)(12)		
영양 정보	에너지/단백질/칼슘/철 793.6/43.9/217.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,068.4/36.6/188.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,069.1/41.0/197.6/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 978.6/44.7/176.7/12.5	에너지/단백질/칼슘/철 883.9/50.2/154.9/3.0		