

숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!



5월 영양소식

전주여자고등학교
<https://school.jbedu.kr>

교장 : 이영숙
교감 : 이상규
영양교사 : 최현정
식생활관 ☎ 710-5590

□ 면역력 높이는 컬러푸드

Q: 컬러푸드란 무엇인가요?

A:形形色색 고운 천연의 색을 가지고 있는 식품을 컬러푸드라고 합니다.

Q: 컬러푸드 속 피토케미컬은 무엇인가요?

A: '피토(phyto)'와 화학물질 '케미컬(chemical)'을 합친 말로, 식물성 화학물질입니다. 항산화 작용, 세포 손상 억제, 면역기능 향상 등에 도움을 줘 '제7의 영양소'로도 불리며, 채소와 과일의 고유색을 나타내는 성분이기도 하며 맛과 향을 부여합니다.



□ 컬러푸드의 색과 주요기능



혈관 서포터즈
레드푸드

주요성분 라이코펜, 안토시아닌

효능 항암효과, 면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 작용

대표 식품 사과, 토마토, 석류, 딸기, 수박, 붉은 피망, 고추, 체리, 비트, 라즈 베리 등



건강을 위한 황금투자
옐로우푸드

주요성분 카로티노이드

효능 항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상

대표 식품 호박, 고구마, 살구, 밤, 오렌지, 귤, 파인애플, 당근, 감, 옥수수 등

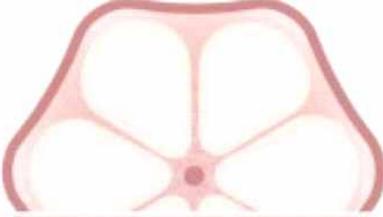


내 몸을 푸르게 푸르게
그린푸드

주요성분 클로로필

효능 간세포 재생으로 간건강에 효과
DNA손상 억제로 암 예방

대표 식품 질푸른 녹색잎채소, 피스타치오, 콩류, 오이, 샐러리 등



면역 증강의 묘약
화이트푸드

주요성분 안토잔틴

효능 콜레스테롤과 혈압 감소, 심장질환과 암 예방, 균과 바이러스에 대한 저항력 향상 효과

대표 식품 마늘, 양파, 무, 배,



세포 손상 방어막
퍼플&블랙 푸드

주요성분 안토시아닌

효능 항산화 작용, 세포손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 혈전 생성 예방, 기억력 향상

대표 식품 가지, 적채, 포도, 블루베리, 자색 고구마, 흑미 등

□ 면역력을 높이는 식생활 실천방안

<h3>01</h3>	<p>활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6개 식품군을 골고루 알맞게 섭취하기 • 활동량이 줄면 평상시 식사보다 적게 섭취하기 	
<h3>02</h3>	<p>면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 빨강, 노랑, 초록, 보라, 흰색의 과일과 채소를 매일 섭취하기 • 컬러푸드는 항산화 작용을 하고 면역기능을 높임 	
<h3>03</h3>	<p>체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 바이러스와 싸우는 면역 세포는 단백질로 구성됨 • 어육류 반찬(생선, 달걀, 콩, 저지방 육류)을 매 끼니마다 꼭 섭취하기 	
<h3>04</h3>	<p>갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 맹물, 보리차, 녹차 등을 주로 마시기 • 설탕이 첨가된 음료수는 갈증을 더 유발함 	



오늘은 내가 요리사 슈퍼푸드를 활용한 면역력 증진에 도움 되는 가지피자

- ▶ 재료 : 가지, 올리브유, 토마토소스, 양파, 콘옥수수, 청피망, 햄, 모짜렐라 치즈
- ▶ 만드는 방법
 1. 가지를 가로로 길게 1cm 슬라이스를 한다.
 2. 양파, 청피망, 햄을 잘게 다져주고, 옥수수콘을 물기를 빼서 준비한다.
 3. 프라이팬에 올리브유를 바르고 얇게 썬 가지를 살짝 구워준다.
 4. 살짝 구운 가지 위에 토마토소스를 바르고, 다진 양파·청피망·햄과 옥수수를 올려준다.
 5. 마지막으로 치즈를 올리고 프라이팬 뚜껑을 닫아 익혀준다 완성!



▣ 알레르기 정보

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

* 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

5월 학교급식 안내 (조식)

		5/1 Wed			5/2 Thu			5/3 Fri						
		흑미밥* 콩나물국*(5) 무생채*(13) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 닭봉데리아끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)(2.5.6)			수수밥* 만두국*(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 떡이썩갈비구이*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치구이(데리아끼)*(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 바나나맛우유(똥)*(2)			발아현미밥* 불낙전골*(16) 알감자조림*(5.6.13) 시금치나물무침*(5.6) 오리훈제단호박구이&머스터드*(1.2.5.6) 배추김치(9) 유자크림스콘*(1.2.5.6)						
		* 에너지/단백질/칼슘/철 827.1/42.9/300.2/4.8			* 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/36.0/285.6/4.1			* 에너지/단백질/칼슘/철 860.7/32.7/101.4/4.4						
5/6 Mon		5/7 Tue			5/8 Wed			5/9 Thu			5/10 Fri			
대체공휴일		수수밥* 쇠고기무국*(16) 숙주나물무침* 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18) 닭갈비*(5.6.13.15) 배추김치(9) 따옴쥬스(오렌지)*(13)			현미찰쌀밥* 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13) 육개장*(1.5.13.16) 양파부추무침*(5.6) 돈육버섯간장불고기*(1.5.6.10.13.18) 동글동글밥가스*(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9)			흑미밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 볼어묵떡조림*(1.5.6.13) 시금치나물무침*(5.6) 피자치즈더블함박*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 시리얼(허쉬초코)*(2.5)			새우야채볶음밥*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 시래기된장국*(5.6) 무생채*(13) 감자햄볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 청파래오징어까스(타르타르)*(1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 토마토(설탕)*(12.13)			
		* 에너지/단백질/칼슘/철 773.6/38.3/216.3/3.8			* 에너지/단백질/칼슘/철 813.5/43.6/92.4/3.3			* 에너지/단백질/칼슘/철 875.4/29.8/402.1/3.4			* 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/28.0/158.6/1.7			
5/13 Mon		5/14 Tue			5/15 Wed			5/16 Thu			5/17 Fri			
흑미밥* 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 가지볶음*(5.6.13.18) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 맛김* 배추김치(9) 오곡초코크런키바*(2.5)		수수밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어주조림*(5.6.7.13) 오이부추무침*(5.6.9.13) 바사삭나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 시리얼(오레오)*(2.5.6)			부처님 오신날			간장계란밥*(1.5.6.16) 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13) 갯잎순볶음*(5.6) 목은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 바나나*			수수밥* 순두부계란국*(1.5.6) 오리불고기*(5.6.13.18) 육종광광버섯만두*(1.5.6.10.13.16.18) 스위트콘치즈구이*(1.2.5.13) 배추김치(9) 우유생크림빵(아침미소)*(1.2.5.6.10)			
		* 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/40.2/154.1/5.2						* 에너지/단백질/칼슘/철 823.3/30.3/326.2/2.6			* 에너지/단백질/칼슘/철 824.2/45.0/195.4/4.1			* 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/25.9/94.0/2.7
5/20 Mon		5/21 Tue			5/22 Wed			5/23 Thu			5/24 Fri			
수수밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 닭갈비*(5.6.13.15) 모듬소세지구이(머스터드)*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과*		귀리밥* 팥이버섯된장국*(5.6) 깐소새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13) 애호박느타리버섯볶음(자울)*(5) 남도떡갈비*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미니깨찰빵*(1.2.5.6)			기장밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 가지찜(자울)*(5.6.13) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 에그랑땡*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6)			차조밥* 닭곰탕*(15) 어묵조림*(1.5.6.13) 매운돼지갈비떡찜*(5.6.10.13) 시금치나물무침*(5.6) 치즈스틱*(1.2.5.6.12) 배추김치(9)			보리밥* 우거지감자탕*(5.9.10) 통달걀장조림*(1.5.6.13) 무생채*(13) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트*(1.2.5.6)			
		* 에너지/단백질/칼슘/철 824.8/37.5/48.2/1.7			* 에너지/단백질/칼슘/철 821.0/23.9/104.4/2.8			* 에너지/단백질/칼슘/철 793.5/37.6/320.0/3.7			* 에너지/단백질/칼슘/철 801.5/45.7/176.5/3.1			* 에너지/단백질/칼슘/철 812.3/34.5/205.5/3.6
5/27 Mon		5/28 Tue			5/29 Wed			5/30 Thu			5/31 Fri			
돈육김치볶음밥/달걀후라이*(1.5.6.9.10.13.18) 맑은미역국*(5.6) 파리고추멸치볶음(자울)*(5.6.13) 고추치즈인돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)*(2)		수수밥* 쇠고기미역국*(16) 고사리볶음*(5.6) 목은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 가르보미트볼*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 과채주스(엘로우)*(13)			기장밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 볼어묵떡조림*(1.5.6.13) 상추부추무침(자울)*(5.6.13) 돈육훈제/무쌈*(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)*(2.5.6)			발아현미밥* 프렌치토스트*(1.2.5.6.13) 우령된장찌개*(5.6) 콩나물무침*(5) 돼지불고기*(5.6.10.13) 감자채피망볶음*(5) 배추김치(9)			흑미밥* 낙지연포탕*(5) 두부조림*(5.6) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 시금치나물무침*(5.6) 배추김치(9) 그릭콩포트(요거트)*(2)			
		* 에너지/단백질/칼슘/철 793.4/28.8/222.1/3.4			* 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/36.4/150.0/2.9			* 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/36.8/282.5/5.9			* 에너지/단백질/칼슘/철 806.6/38.8/257.0/3.5			* 에너지/단백질/칼슘/철 809.6/41.7/226.8/3.2
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산

5월 학교급식 안내 (중식)

		5/1 Wed 채식의날		5/2 Thu		5/3 Fri													
		참치채소비빔밥(고추장) *(5.6.13.16.18) 들깨시래기된장국*(5.6.13) 건새우마늘종볶음*(5.6.9.13) 오오통살새우까스(치폴레) *(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 단호박고구마샐러드*(1.2.5.6.13) 웃담(블루베리)*(2)		차조밥* 어묵크로켓(팽초,새우)* (1.5.6.9.12.13.17) 낙지연포탕*(5) 편육/상추쌈*(5.6.9.10.13)) 무말랭이무침(자율)* (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플*		기장밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 로제닭떡볶이(분모자)* (2.5.6.12.13.15.16.18) 오이부추무침*(5.6.9.13)) 배추김치(9) 딸기도넛*(1.2.5.6)		* 에너지/단백질/칼슘/철 829.6/21.0/282.6/2.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/49.9/205.0/3.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/63.4/90.1/2.7							
5/6 Mon		5/7 Tue		5/8 Wed 수다날		5/9 Thu		5/10 Fri											
대체공휴일		흑미밥* 토마토스파게티*(1.2.5.6.12.13.16) 김치콩나물국*(5.9) 고사리볶음*(5.6) 콘치즈어니언돈까스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기*(9) 망고바*		소보로덮밥* (1.5.6.9.10.13.18) 유부된장국*(5.6) 방울토마토 치즈 샐러드 *(2.12.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 순살바베큐치킨* (5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)*(13)		수수밥* 순두부계란국*(1.5.6) 치즈매운갈비찜* (2.5.6.10.13) 콩나물무침*(5) 고구마튀김*(5.6.13) 배추김치(9) 아이스크림앤크림*(1.2.5)		참치김치밥버거*(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 양상추샐러드(한라봉)* (1.2.5.6.12.13) 다시마브로콜리/초장(자율) *(5.6.13) 오징어링&김말이*(1.5.6.12.13.16.17) 배추김치(9) 야쿠르트(샤인머스켓)*(2) 국수장국*(1.5.6.9)		* 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/31.1/311.7/2.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 853.6/54.9/233.5/4.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 841.3/35.1/194.1/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 783.3/28.3/267.2/9.7			
5/13 Mon 체육대회		5/14 Tue 체육대회		5/15 Wed		5/16 Thu		5/17 Fri											
작은밥(보리)* 짜장면*(5.6.10.13) 달걀부추국*(1) 파채간풍기*(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 설레임(밀크)*(1.2.5) 단무지(반달)*		차조밥* 쇠고기야채죽*(5.6.16) 썩갠두부무침*(5) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티*(11) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)		부처님 오신날		흑미밥* 나가사키떡만둣국*(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18)) 시금치고추장무침*(5.6) 배추김치(9) 오렌지* 오치즈후라이*(2.5.6.10.13)		기장밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18)) 깻잎찜*(5.6.13) 갈치구이*(5.6) 맛김* 배추김치(9) 마시는하동매실*		* 에너지/단백질/칼슘/철 882.6/39.0/197.8/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/23.7/164.3/2.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 799.0/35.3/355.5/5.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/40.2/133.9/3.1			
5/20 Mon		5/21 Tue		5/22 Wed 수다날		5/23 Thu		5/24 Fri											
흑미밥* 닭고기미역국*(5.6.15) 숙주미나리무침*(5.6.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 등갈비구이*(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 크로칸슈(바닐라크림)*(1.2.5.6)		차조밥* 두부된장국*(5.6) 느타리버섯볶음*(5) 주꾸미삼겹살불고기*(5.6.10.13)) 배추김치(9) 흑임자샐러드파스타*(1.5.6.12.13) 수제고르곤졸라또띠아*(2.5.6.12.13)		작은밥(보리)* 고기국수*(5.6.10.16) 두부햄조림*(1.2.5.6.10.13.15.16)) 무생채*(13) 부추전*(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 청포도&방울토마토*(12)		기장밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13)) 미나리무침(자율)* (5.6.13) 야채비빔만두(작은만두)* (1.5.6.10.13.16.18) 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6) 배추김치(9) 워터젤리(포도)*(13)		수수밥* 쇠고기무국*(16) 브로콜리땅콩소스무침 *(1.4.5.13) 감자햄볶음* (1.2.5.6.10.15.16) 볶은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 꿀설기(지역산)* 돌김자반*(5)		* 에너지/단백질/칼슘/철 843.4/34.3/99.6/2.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/34.2/208.9/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 862.3/45.4/119.8/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/36.0/97.6/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 794.1/33.3/91.4/3.3	
5/27 Mon		5/28 Tue		5/29 Wed		5/30 Thu		5/31 Fri											
기장밥* 된장찌개*(5.6.10) 돼지불고기상추쌈(쌈장)* (5.6.10.13) 건새우애호박볶음*(9) 야채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 크롱지(크로플누룽지)*(1.2.5.6)		작은밥(보리)* 닭죽*(15) 양상추과일샐러드(유자드레싱) *(1.2.5.6.12.13) 스마일감자*(5.6.12) 배추김치(9) 치즈불고기버거*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 모구모구(리치음료)*		흑미밥* 바지락무우국*(18) 옥수수알계란찜*(1.13) 상추부추무침(자율)* (5.6.13) 매콤바삭불고기&양파드레싱* (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 김&연근부각(5.6)		대파달걀볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18)) 마라탕*(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 진미채조림(매콤)* (5.6.13.17) 궤바로우(파인소스)* (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트)* (1.2.5.6.12) 쿨피스(복숭아)*(11.13) 단무지(반달)*		수수밥* 들깨수제비국*(5.6.9) 도토리묵무침*(5.6.13) 매편오징어볶음(소면)* (5.6.13.17) 고구마맛탕(떡)*(5.13) 배추김치(9) 사과*		* 에너지/단백질/칼슘/철 792.0/51.6/255.0/5.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 808.4/20.0/211.1/2.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 755.6/48.2/129.0/4.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 931.8/31.0/220.8/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/25.3/167.7/2.4	
학교급식 식재료 원산지표시		쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추, 가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치				
		국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산				

5월 학교급식 안내 (역시)

		5/1 Wed			5/2 Thu			5/3 Fri							
		흑미밥* 순대국(모듬고기/주)*(2.5.6.10.13.16) 양파부추무침*(5.6) 허브치킨샐러드*(1.2.5.6.12.15.16) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 워터젤리(사과)*			매콤부추고기볶음밥*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 된장찌개*(5.6.10) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 깻잎순볶음*(5.6) 배추김치(9) 오징어문어햇바*(1.2.5.6) 해가득감귤&한라봉* 들김자반*(5)			보리밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 마파두*(5.6.10.12.13.18) 느타리버섯볶음*(5) 짜장불고기(훈육)*(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 딸바라떼*(2.13)							
		* 에너지/단백질/칼슘/철 829.7/23.7/100.1/5.1			* 에너지/단백질/칼슘/철 852.4/52.6/191.7/5.0			* 에너지/단백질/칼슘/철 759.7/40.5/239.4/2.9							
5/6 Mon		5/7 Tue			5/8 Wed			5/9 Thu			5/10 Fri				
대체공휴일		작은밥(보리)* 다시마감자국*(5.6) 돈육버섯간장불고기*(1.5.6.10.13.18) 치슐랭(면)*(5.6.15) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(주스)*(13)			기장밥* 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 콩조림*(5.6.13) 시금치프리타타(달걀)*(1.2.10.12) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9) 고구마케이크*(1.2.5.6)			발아현미밥* 비빔국수*(5.6.9.13) 맵은미역국*(5.6) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(5.6.10.13) 배추김치(9) 슈퍼볼쿠키앤크림*(1.2.5.6) 오이,파프리카/쌈장*(5.6.13)			흑미밥* 굴림만두국(1.5.6.10.16.18) 시금치나물무침*(5.6) 닭볶음*(5.6.13.15) 모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리밀생크림오믈렛*(1.2.5.6)				
		* 에너지/단백질/칼슘/철 846.1/43.8/83.1/2.8			* 에너지/단백질/칼슘/철 798.0/32.6/139.5/3.1			* 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/34.5/99.7/2.4			* 에너지/단백질/칼슘/철 819.7/37.0/68.4/2.2				
5/13 Mon		5/14 Tue			5/15 Wed			5/16 Thu			5/17 Fri				
수수밥* 떡국*(1.16) 오리불고기*(5.6.13.18) 콩나물무침*(5) 감자전*(1.5.6.13) 배추김치(9) 토마토황도*(11.12.13)		미급식일			부처님 오신날			귀리밥* 육개장*(1.5.13.16) 썩갠두부무침*(5) 치즈불닭(눈꽃)*(2.5.6.12.13.15) 야채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 갈릭허니미니브레드*(2.5.6) 엔요(요구르트)*(2)			흑미밥* 쇠고기두부국*(5.16) 동파육*(5.6.10.13.18) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 햄김치볶음*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 배추김치(9) 킹콩닭꼬치*(5.6.12.15)				
* 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/26.2/90.5/2.9								* 에너지/단백질/칼슘/철 802.6/41.8/193.4/5.2			* 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/47.2/124.2/7.3				
5/20 Mon		5/21 Tue			5/22 Wed			5/23 Thu			5/24 Fri				
기장밥* 매콤어묵탕*(1.5.6) 목은지갈비찜*(5.6.9.10.13) 도토리묵무침*(5.6.13) 케이준샐러드*(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 초코칩트위스트*(1.2.5.6)		참치김치볶음밥/달걀후라이*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물국*(5) 어묵조림*(1.5.6.13) 숙주나물무침* 고추마요치킨*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 오미자체리에이드*(13)			발아현미밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 공치김치조림*(5.6.9.13) 아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13) 목살찜스테이크&웨이거감자*(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 키위*			유부초밥*(1.5) 꼬치어묵우동(주)*(1.2.5.6.7.9.13.18) 하트단무지* 닭봉데리야끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9) 청사과청귤에이드*			차조밥* 삼색감자옹심이국*(17) 돼지불고기*(5.6.10.13) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 두부전*(1.5.6) 배추김치(9) 웃담순수요구르트*(2)				
* 에너지/단백질/칼슘/철 903.1/39.1/139.9/6.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/39.7/120.7/2.5			* 에너지/단백질/칼슘/철 785.1/43.0/127.7/4.7			* 에너지/단백질/칼슘/철 857.7/40.9/270.8/3.0			* 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/38.7/150.8/3.7				
5/27 Mon		5/28 Tue			5/29 Wed			5/30 Thu			5/31 Fri				
목살필라프*(1.2.5.6.10.13.18) 전주식콩나물국*(1.5.9.17) 오이부추무침*(5.6.9.13) 로제치즈떡볶이*(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 사과즙(지역산)*(13) 앙상추과일샐러드(오리엔탈)*(5.6.12)		흑미밥* 동태매운탕*(5.13) 목은지등뼈찜*(5.6.9.10.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 트리플치즈크러스트피자*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)			발아현미밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 청양풍찜닭*(5.6.13.15) 파리고추멸치볶음(자율)*(5.6.13) 옥수수콘전*(2.5.6.13) 배추김치(9) 바나나*			수수밥* 부대찌개(라면)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물무침*(5) 오징어낙지볶음*(5.6.13.17) 알감자버터구이*(2.13) 배추김치(9) 차두레몬에이드*			귀리밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 시금치나물무침*(5.6) 돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18) 스팸튀김*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 한입씩고구마빵*				
* 에너지/단백질/칼슘/철 817.8/31.8/134.8/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 774.9/41.4/326.9/2.3			* 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/38.5/223.2/4.1			* 에너지/단백질/칼슘/철 863.2/34.5/238.8/3.3			* 에너지/단백질/칼슘/철 818.9/35.4/81.9/3.6				
학교급식 식재료 원산지표시		쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치
		국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산