

숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!



5월영양소식

전주여자고등학교
<https://school.jbedu.kr>

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

□ 면역력 높이는 컬러푸드

Q: 컬러푸드란 무엇인가요?

A: 형형색색 고운 천연의 색을 가지고 있는 식품을 **컬러푸드**라고 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



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



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



주요성분 클로로필

효능 간세포 재생으로 간건강에 효과
DNA손상 억제로 암 예방

대표 식품 질푸른 녹색잎채소, 피스타치오, 콩류, 오이, 샐러리 등



주요성분 안토잔틴

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

대표 식품 마늘, 양파, 무, 배,



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

01

활동량 감소 시
활동량에 맞추어
음식 섭취량 줄이기

- 6개 식품군을 골고루 알맞게 섭취하기
- 활동량이 줄면 평상시 식사보다 적게 섭취하기



02

면역력 강화에 도움을
주는 과일, 채소 다양하게
섭취하기(하루 500g 이상)

- 빨강, 노랑, 초록, 보라, 흰색의 과일과 채소를 매일 섭취하기
- 컬러푸드는 항산화 작용을 하고 면역기능을 높임



03

체력 유지를 위해
단백질 식품을
다양하게 섭취하기

- 바이러스와 싸우는 면역 세포는 단백질로 구성됨
- 어육류 반찬(생선, 달걀, 콩, 저지방 육류)을 매 끼니마다 꼭 섭취하기



04

갈증해소를 위해
탄산음료나 가당주스보다
물을 충분히 마시기

- 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 	5/2 	5/3 										
		흑미밥* 콩나물국*(5) 무생채*(13) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 닭봉데리아끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)(2.5.6)	수수밥* 만둣국*(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 떡이숙갈비구이*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치구이(데리아끼)*(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 바나나맛우유(통)*(2)	발아현미밥* 불나전골*(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 	5/7 	5/8 	5/9 	5/10 										
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) 동글동글밥까스*(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 	5/14 	5/15 	5/16 	5/17 										
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) 오곡초코쿰키바*(2.5)	수수밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어무조림*(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) 돈육매추리알장조림*(1.5.6.10.13) 깻잎순볶음*(5.6) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 바나나*	수수밥* 순두부계란국*(1.5.6) 오리불고기*(5.6.13.18) 육즙광양버섯만두*(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 	5/21 	5/22 	5/23 	5/24 										
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* 팽이버섯된장국*(5.6) 간소새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(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(자율)*(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) 누텔라코넛토스트*(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 	5/28 	5/29 	5/30 	5/31 										
돈육김치볶음밥/달걀후라이*(1.5.6.9.10.13.18) 맑은미역국*(5.6) 짜리고추멸치볶음(자율)*(5.6.13) 고추치즈인돈까스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 웃당요구르트(딸기)*(2)	수수밥* 쇠고기미역국*(16) 고사리볶음*(5.6) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 까르보미트볼*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 과채쥬스(엘로우)*(13)	기장밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 볼어묵떡조림*(1.5.6.13) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 돈육훈제/무쌈*(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)*(2.5.6)	발아현미밥* 프렌치토스트*(1.2.5.6.13) 우렁된장찌개*(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/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

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) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.6/21.0/282.6/2.6	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* * 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/49.9/205.0/3.7	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 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* * 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/31.1/311.7/2.7	소보로덮밥* (1.5.6.9.10.13.18) 유부된장국*(5.6) 방울토마토치즈샐러드*(2.12.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 순살바베큐치킨*(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)* (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.6/54.9/233.5/4.2	수수밥* 순두부계란국*(1.5.6) 치즈매운갈비찜*(2.5.6.10.13) 콩나물무침*(5) 고구마튀김*(5.6.13) 배추김치(9) 아이스쿠키앤크림*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.3/35.1/194.1/2.8	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 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)* * 에너지/단백질/칼슘/철 882.6/39.0/197.8/2.9	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) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/23.7/164.3/2.1	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) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.0/35.3/355.5/5.0	기장밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 갯잎찜*(5.6.13) 갈치구이*(5.6) 맛김* 배추김치(9) 마시는하동매실* * 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) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.4/34.3/99.6/2.2	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) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/34.2/208.9/2.9	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) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.3/45.4/119.8/4.0	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) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/36.0/97.6/3.6	수수밥* 쇠고기무국*(16) 브로콜리땅콩소스무침*(1.4.5.13) 감자햄볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 꿀설기(지역산)* 돌김자반*(5) * 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) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.0/51.6/255.0/5.9	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)* * 에너지/단백질/칼슘/철 808.4/20.0/211.1/2.7	흑미밥* 바지락무우국*(18) 옥수수알계란찜*(1.13) 상추부추무침(자율)* (5.6.13) 매콤바삭불고기&양파드레싱*(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 김&연근부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 755.6/48.2/129.0/4.1	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) 귀바로우(파인소스)* (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트)* (1.2.5.6.12) 쿨피스(복숭아)* (11.13) 단무지(반달)* * 에너지/단백질/칼슘/철 931.8/31.0/220.8/2.8	수수밥* 들깨수제비국*(5.6.9) 도토리묵무침*(5.6.13) 매콤오징어볶음(소면)* (5.6.13.17) 고구마맛탕(떡)* (5.13) 배추김치(9) 사과* *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 [색식]

		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) 깨알순부음*(5.6) 배추김치(9) 오징어문어햇바*(1.2.5.6) 해가득감귤&한라봉* 돌김자반*(5)	보리밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 마파두*(5.6.10.12.13.18) 느타리버섯볶음*(5) 짜장불고기(돈육)*(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 달바라떼*(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)*(1.3)	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) 말은미역국*(5.6) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(5.6.10.13) 배추김치(9) 슈퍼볼퀴앤크림*(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) 썩갓두부무침*(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) 묵은지갈비찜*(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&웨지감자*(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) 양상추과일샐러드(오리엔탈)*(5.6.12)	흑미밥* 동태매운탕*(5.13) 묵은지등뼈찜*(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) 자두레몬에이드*	귀리밥* 꽃계탕*(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) 한입속고구마빵*										
* 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