





# 10월 학교급식 식단 안내



| <b>Mon</b>   | <b>10/1 Tue</b>   | <b>10/2 Wed 수다날</b>  | <b>10/3 Thu</b>   | <b>10/4 Fri</b>   |
|--|---|--|---|---|
|  |   | 작은밥<br>로제스파게티<br>(중)(1.2.5.6.9.10.12.13)<br>양송이스프(중)(2.5.6.13.16)<br>케이준치킨샐러드<br>(중)(1.5.6.12.13.15)<br>폭찹스테이크<br>(2.5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(중식)(9)<br>메이플피칸파이<br>(안)(1.2.5.6.14)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>793.9/38.9/114.6/3.5 |   | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>순두부계란국(1.5.6)<br>매운돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>삼치데리야끼구이<br>(중)(5.6.13)<br>열무나물무침(1.5.6)<br>배추김치(중식)(9)<br>로투스파배기(안)(1.2.4.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>690.8/32.9/198.3/3.1            |
| <b>10/7 Mon</b>  | <b>10/8 Tue</b>   | <b>10/9 Wed 수다날</b>  | <b>10/10 Thu</b>  | <b>10/11 Fri</b>  |
| 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>떡만두국<br>(중)(1.5.6.10.13.16.18)<br>계란찜(중)(1)<br>도토리묵상추무침<br>(중)(5.6.13)<br>체다모짜돈카츠<br>(1.2.5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(중식)(9)<br>소금버터쿠기(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>569.9/33.0/340.1/4.0 | 파인애플새우볶음밥<br>7(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>쌀국수(중)(5.6.15.16.18)<br>돈육간장불고기(5.6.10.13)<br>짜조(1.5.6.10.16.18)<br>짜조 냄(중)(1.5.6.10.12.13)<br>깍두기(중)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>876.6/44.0/195.0/4.3  |  | 김밥볶음밥<br>(1.2.5.6.8.10.15.16)<br>꼬치어묵국(물떡)(1.5.6)<br>순대찜S(2.5.6.10.13.16)<br>신전떡볶이(5.6.13)<br>야채튀김(1.5.6.18)<br>깍두기(중)(9)<br>뽕떡(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>884.7/27.7/220.4/5.5                                | 참치마요무침밥<br>(안)(1.5.6.13)<br>김치콩나물국(중)(5.9)<br>양상추샐러드(오리엔탈 소<br>스)1(5.6.13)<br>부링소떡,치즈볼<br>(안)(1.2.5.6.10.15.16)<br>쿨피스에이드(11)<br>반미샌드위치(안)(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>888.5/40.3/248.1/4.5 |
| <b>10/14 Mon</b>   | <b>10/15 Tue</b>  | <b>10/16 Wed 수다날</b>   | <b>10/17 Thu</b>  | <b>10/18 Fri</b>  |
| 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>들깨감자국S<br>고등어무조림(5.6.7)<br>청경채무침(중)(5.6.13)<br>오리불고기(중)(5.6.13)<br>배추김치(중식)(9)<br>아이스슈(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>725.2/28.5/146.2/3.8  | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>목살김치찌개(중)(5.9.10)<br>두부조림(안)(5.6.13.16)<br>깍둑김치(중)(5.6.13)<br>고기완자<br>(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>대파닭오븐구이(5.6.13.15)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>683.2/37.9/101.8/2.9             | 카레라이스(2.5.6.12.13.16)<br>유부미소된장국(1.5.6)<br>양배추샐러드-참깨소스<br>(안)(1.5.13)<br>치킨크림그라탕<br>(1.2.5.6.13.15.16)<br>통살새우가스*칠리소스<br>(중)(1.5.6.9.12.13)<br>배추김치(중식)(9)<br>청포도주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>777.7/27.5/194.2/2.6            | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>호박감자고추장찌개<br>(중)(5.6)<br>얼갈이된장무침(중)(5.6)<br>계란말이&케찹<br>(중)(1.12.13)<br>오리훈제구이(중)(1.2.5.6)<br>배추김치(중식)(9)<br>탱글뽕떡하트도그/케첩<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>642.2/24.3/206.4/2.5   | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>조랭이떡밀역국(5.6.16)<br>파채콩나물불고기<br>(중)(5.6.10.13)<br>청포묵숙주무침(중)(5.6.13)<br>베이컨감자채전(5.6.10)<br>배추김치(중식)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>684.5/33.8/107.9/2.9                             |
| <b>10/21 Mon</b>   | <b>10/22 Tue</b>  | <b>10/23 Wed 수다날</b>   | <b>10/24 Thu</b>  | <b>10/25 Fri</b>  |
| 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>시골된장찌개(중)(5.6)<br>쫄면야채무침(5.6.13)<br>수제떡갈비<br>7(2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>타코야끼<br>(중)(1.2.5.6.7.13.18)<br>배추김치(중식)(9)<br>우리사과주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>749.4/24.3/154.5/3.1         | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>부대찌개<br>(안)(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>가자미카레구이<br>(중)(2.5.6.12.13.16.18)<br>치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15)<br>콩나물볶음(1.5.13)<br>배추김치(중식)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>643.4/37.0/225.6/3.3 | 비빔밥/약고추장(5.6.13.16)<br>계란후라이(1)<br>황태무국<br>버섯불고기(중)(5.6.10.13)<br>고구마맛탕(5.6.13)<br>열무김치(중)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>801.4/38.9/202.7/3.7  | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>불낙버섯찌개(1.5.6.13.16)<br>숙주나물<br>안동찜닭(중)(5.6.13.15)<br>고등어고추장구이<br>7(5.6.7.13)<br>배추김치(중식)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595.0/33.8/148.9/4.1   | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>빠없는 감자탕(5.10.13)<br>미나리무침(중)<br>김치제육볶음(5.6.9.10.13)<br>궁중떡볶이(중)(1.5.6.13.16)<br>깍두기(중)(9)<br>독도의날케이크(중)(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>881.8/44.1/156.6/3.7                  |
| <b>10/28 Mon</b>   | <b>10/29 Tue</b>  | <b>10/30 Wed 수다날</b>   | <b>10/31 Thu</b>  |   |
| 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>순대국-고기<br>(안)(2.5.6.9.10.13.16)<br>돼지갈비찜(중)(5.6.10.13)<br>실곤약야채무침(중)(5.6.13)<br>연양식물고기&부추무침<br>(2.5.6.16)<br>깍두기(중)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>655.0/34.0/118.4/3.6                       | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>짬뽕국수제비(1.5.6.9.17.18)<br>콩나물무침(중)(5)<br>고구마닭볶음탕<br>(중)(5.6.13.15)<br>두부계란부침-양념장<br>4(1.5.6.13)<br>미니딸기라떼(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>705.1/35.0/247.2/4.7                   | 계란볶음밥<br>(안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18)<br>치커리오이무침S(5.6)<br>마라탕<br>(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16)<br>마파두부<br>(중)(5.6.10.12.13.18)<br>목화송이버섯탕수육&간장소<br>스7(1.5.6.13)<br>깍두기(중)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>831.4/40.0/180.2/4.8          | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>순두부찌개<br>(중)(1.5.9.13.17.18)<br>로제떡볶이<br>(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>순살허니간장치킨<br>(5.6.12.13.15)<br>배추김치(중식)(9)<br>모닝빵 에그샌드위치<br>(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>810.6/38.8/191.3/3.7 |   |

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

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \*배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \*쇠고기 : 국내산 한우 \*축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

\* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. \* 양고기, 뱀장어, 넙치(꽁어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2024. 9. 27.

안 성 중 학 교 장(관인생략)