



10월 학교급식 식단 안내



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

2024. 9. 27.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)