

9월 학교급식 식단 안내

9/2 Mon 차수수밥 닭고기미역국 5.6.13. 매운 돼지갈비찜 5.6.10.13. 고구마줄기무침 5.6. 해물굴소스잡채 1.5.6.8.9.10.13. 배추김치 9.13. 초코칩트위스트 1.2.5.6.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 946.4/47/380.7/5	9/3 Tue 초록통보리밥 5. 호박인된장국 5.6.13. 돈육계란장조림 1.5.6.10.13. 온두부 5.6.9.10.13. 참치김치볶음 9.13. 배추겉절이(절임) 6.9.13. 얼린요구르트 2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 805.7/36.9/429.9/5.9	9/4 Wed 수다날 오리훈제철판볶음밥 2.5.6.10.13.18. 콩나물국 5.13. 오이부추무침 9.13. 국물김말이떡볶이 1.5.6.9.13. 배추김치 9.13. 망고스무디(수제) 1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.4/25.7/251.4/4.6	9/5 Thu 흑미밥 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13. 멸치전과조림 5.13. 주꾸미돈육불고기 5.6.10.13. 감자채볶음 5. 깻잎김치 9.13. 과일(골드키위) 에너지/단백질/칼슘/철분 846.7/40.6/229.1/6.1	9/6 Fri 혼합잡곡밥 5. 조맹이떡국 1.8.9.13.16. 춘장매콤찜닭 2.5.6.13.15.16. 청경채나물 순대비엔나볶음 2.5.6.10.13. 나박깍두기(담금) 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 839.3/41/232.8/7
9/9 Mon 흑미차조밥 육개장(고추) 5.13. 닭봉오븐구이 2.5.6.13. 참나물무침(된장) 5.6. 수제대구커를렛/머스터드소스 1.2.5.6.13. 배추겉절이(절임) 6.9.13. 포도주스(수제) 12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 901.4/60.6/407.9/6.2	9/10 Tue 찰현미밥 우렁된장국 5.6.13. 오향장육/쌈무 2.4.5.6.10.2.13. 오이부추무침 9.13. 오징어튀김(생) 1.2.5.6.13.16.17. 배추김치 9.13. 송편* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.6/55.5/275.9/5.7	9/11 Wed 수다날 백세카레라이스 2.5.6.10.13. 건새우미역국5.6.9.13. 시리얼수제요거트 2.5.6.11.12.13. 단무지무침 순살달강정 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 786.7/35.5/240.6/4.3	9/12 Thu 추석연휴	9/13 Fri 추석
9/16 Mon 혼합잡곡밥 5. 꽃게해물탕 5.6.8.9.13. 가지나물 돈사태알밤조림 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 인기야요샌드위치(1/4) 1.2.5.6.10.12.13. 요구르트(액상) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 879.9/44.8/216.4/5.9	9/17 Tue 차수수밥 한방닭곰탕(무) 풀면채소무침 5.6.13. 애호박/해장 1.2.5.6.8.9.10.13. 삼치데리야끼조림 2.5.6.13. 깍두기(담금)* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.4/39.7/202.9/5	9/18 Wed 수다날 김밥볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 감자다시마국 13. 삼색묵무침* 5.6.13. 눈꽃치즈한박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13. 구운김(완) 13. 배추겉절이(절임)* 6.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.4/33.3/250.4/5.7	9/19 Thu 보리밥 돼지갈비김치찌개 5.9.10.13. 고등어파리고추조림 5.6.7.13.18. 계란찜 1.9.13. 고들빼기김치(담금) 9.13. 비름나물된장무침 5.6. 쿠키번 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.1/37.1/337/6.7	9/20 Fri 흑미밥 열갈이된장국 5.6.9.13. 매운치즈불닭 2.5.6.13.15. 오이골뱅이무침 5.6.13. 군만두 1.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 하와이안샐러드 2.5.11.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.2/48.7/293.4/12.6
9/23 Mon 혼합잡곡밥 5. 돼지등뼈감자탕 5.9.10.13. 상추겉절이 5.6. 오징어나지볶음(떡) 5.6.13. 고르곤졸라피자 2.5.6.10.12.13. 밥에 싸먹는 오리해구이 2.6.10.15. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 875.5/53.9/334.4/7.6	9/24 Tue 초록통보리밥 5. 복어달걀국 1.13. 콩나물부추무침 5. 한우당면불고기 5.6.8.13. 배추김치 9.13. 멜론 김소떡꼬치(수제) 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 768.5/40/127/9.1	9/25 Wed 수다날 미트스파게티(한그릇) 1.2.5.6.10.12.13. 탕두리치킨 2.5.6.13. 참나물치커리유자청무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 단호박스프 2.5.6.13. 4색아채피클 13. 오이피클(수제) 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1032.9/52.7/149.4/7.5	9/26 Thu 차조현미밥 네모동태살국 5.6.9.13. 깻잎상추쌈/쌈장 5.6.13. 어묵피망볶음 1.5.6.13. 삼겹살버섯오븐구이 5.10.13. 배추김치 9.13. 고구마연근맛탕 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.9/43.9/195.3/6.3	9/27 Fri 김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 유부팽이된장국 5.6.13. 건파래볶음 5.13. 파닭 1.2.5.6.12.13. 나박깍두기(담금) 9.13. 초코딸기라떼 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.3/34.6/322.3/5
9/30 Mon 강황쌀밥 다슬기아욱국 13. 실곤약사과무침 5.6.13. 등심수제돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13. 바게트샐러드 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.9/29.4/172.9/6.5	<div> <div> 9/30 Mon ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!! * 쌀:군산신 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기(가공품): 국내산 * 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:오리훈제(국내산), 소시지, 햄(국내산/수입), * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게:국내산, * 낙지, 주꾸미:베트남산, * 명태:러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(공어), 참돔은 사용하지 않습니다! </div> <div> 우리들의 행복  </div> </div>			

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.dw.ms.kr/> > 교육활동>급식실>급식게시판

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!