

감기 이야기

감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

감기의 증상



나쁜 감기의 예방은 면역력 강화~!



건강을 뚝딱! 행복을 뚝딱!



목감기에 좋은 도라지



감기를 예방하는 콩나물국



감기를 예방하는 풋고추



감기 증상 완화해주는 생강



유자차



배도라지차

따뜻한 차 한잔으로 건강하게!!

절기 이야기 (12월)

동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기이며 다음날부터는 차츰 밤이 짧아지고 낮이 길어지기 시작합니다. 동지에는 동지 팔죽을 먹어야 나이를 한 살 더 먹는다는 말이 “동국세시기”에 전래되어 옵니다.



<팔죽>



<동치미>

			12월 1일 (수)	12월 2일 (목)	12월 3일 (금)	12월 4일 (토)
조식			친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 닭갈비오븐구이 15. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 도시락김 (유기농 광천김) 배추김치 9.	새우살죽 9.13. 우리밀블루베리식빵 2.5.6. 허니버터고구마 2. 배추김치 9. 국산콩두유 5. 배	친환경현미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 알감자꼬치 1.6. 오이무침 배추김치 9.	친환경보리밥 얼큰소고기무국 16. 치킨치즈스트릭 1.5.6.12.13.15.18. 계란후라이 1. 시금치무침 배추김치 9.
			에너지/단백질/칼슘/철 745.2/31.5/274.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 718.3/24.5/395.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 733.1/32.7/326.5/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 795.2/34.5/301.7/3.8
중식			한우불고기덮밥 16. 바지락순두부찌개 5.10.18. 꽈리고추어묵볶음 1.5.6. 무파래초무침 수제씨앗호떡 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경잡곡밥 5. 얼갈이등뼈탕 10. 닭봉후라이드 6.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육간장불고기 5.6.10. 소면야채무침 5.6. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	
			에너지/단백질/칼슘/철 832.3/42.9/294.1/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 865.7/46/295.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 855.9/43/255.5/3.5	
석식			친환경보리밥 두부유부장국 5.6.7.12.18. 두통등심돈까스 1.5.6.10.12.13.18. 통그릴소시지 1.2.5.6.10.15.16. 부추무침 배추김치 9.	바지락칼국수&미니밥 5.6.16.18. 오이고추된장무침 새우칠리탕수 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9. 리이브포도 13.	친환경흑미밥 아욱된장국 논꽃치즈닭갈비 2.15. 두부전&양념장 1.5. 참나물무침 배추김치 9.	
			에너지/단백질/칼슘/철 825.9/29.9/243.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 800.1/24/247.2/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 748.1/39.1/249.9/3.6	
	12월 6일 (월)	12월 7일 (화)	12월 8일 (수)	12월 9일 (목)	12월 10일 (금)	12월 11일 (토)
조식	친환경보리밥 연두부계란국 1.5. 돈육고추장불고기 5.6.10. 불어묵볶음 1.5.6. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	잉글리쉬머핀샌드위치 1.2.5.6.10.13.15.16. 폰타나스프 2.5.6.16.18. 뉴프로틴바 1.2.5.6. 오렌지주스(따옴) 13. 후실피리샐러드 1.5.6. 배추김치 9.	베이컨야채볶음밥 10. 김치어묵국 1.5.6.9.12. 궁중산적육전 1.5.10.16. 양배추찜&쌈장 5.6. 망고요거트 2. 배추김치 9.	영양닭죽 15. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 달콤바삭찰보루탕 1.2.5.6. 바나나 13. 배추김치 9.	친환경현미밥 얼큰소고기무국 16. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 감자채볶음 시금치무침 배추김치 9.	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 진미채고추장조림 17. 콩나물제육볶음 5.10. 통그릴소시지 1.2.5.6.10.15.16. 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 799.7/40.2/282.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 705.5/28.3/264.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 714.4/29.4/285.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 723.6/23.3/272.5/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 755.8/38.5/253.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 847.8/52.5/285.4/4.7
중식	친환경잡곡밥 5. 육개장 16. 고구마스트링롤까스 1.5.6.10.12.13.16.18. 모듬과일샐러드 1.5.12.13. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경보리밥 청국장 5.9.10.12. 닭볶음탕 15. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 참나물무침 배추김치 9. 도시락김 (유기농 광천김)	인델리카레두부덮밥 2.5.6.10.12.13.16.18. 얼갈이된장국 5.6. 우리콩두부그릴스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 야채계란말이 1. 곤드레나물볶음 배추김치 9. ABC주스 13.	친환경귀리밥 김치콩나물국 5.9. 오리훈제&쌈무, 머스타드 1.2.5.6. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16. 부추무침 총각김치 9.	친환경보리밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 무청시래기등뼈찜 10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 해물부추전 6.9.13.17.18. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 789.4/23/298.8/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 795.2/41.4/278.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 719.3/28.5/305.2/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 853.7/34/259.8/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 826.9/42/246.8/4.4	
석식	친환경검은콩밥 5. 돈육김치찌개 5.9.10.12. 치즈방울떡미트볼조림 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 쫄면 5.6.13. 근대된장무침 깍두기 9.	친환경흑미밥 왕교자만두국 1.5.6.10.16.18. 참쌀탕수육 1.5.6.10.12.13.18. 양파계란전 1.15. 애호박볶음 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락무국 18. 매콤돼지갈비오븐구이 5.6.10.13.18. 고기말이 1.6.10.15.16. 표고버섯볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 아욱수제비된장국 5.6. 쭈꾸미돈육볶음 6.10. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 오이고추된장무침 배추김치 9.	친환경잡곡밥 5. 어묵국수 1.5.6. 도라지오이무침 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 코코넛순살돈까스 1.5.6.10. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 751/33.9/317/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 807.3/35.1/258/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 847.8/43.1/284.3/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 739.1/40/261.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 834.8/42.7/285.9/6	

	12월 13일 (월)	12월 14일 (화)	12월 15일 (수)	12월 16일 (목)	12월 17일 (금)	12월 18일 (토)
조식	친환경흑미밥 스팸미역국 1.2.5.6.10.13.15.16. 너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 메추리알돈육장조림 1.10. 새송이버섯전 1.6. 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 프렌치토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 임실치즈고구마롤 5. 크런치넛에너지바 1.2.5.6. 배추김치 9. 샤인머스캣음료	친환경흑미밥 오징어무국 17. 두부양념조림 5.12. 얼갈이무침 직화머쉬통떡갈비 5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치 9. 말기 친	후리카게김가루밥 미니밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 군고구마 배추김치 9. 타이종햄치즈샌드위치 1.2.5.6.10. 호밀이들여간편파이 1.2.5.6. 허쉬초콜릿우유 2.	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 감자채볶음 파래돌김자반 통살슈림프커를렛 1.5.6.9.13. 배추김치 9.	친환경흑미밥 소고기무국 5.12.16. 돈육고추장불고기 5.6.10. 야채게란말이 1. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 778.9/36.7/252.1/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 735.9/17.1/288.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 847.5/42.9/237.9/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 868.7/24.4/281.8/9	에너지/단백질/칼슘/철 738.1/23.5/292.3/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 815.2/42.9/278.8/4.3
중식	친환경보리밥 복어콩나물국 5. 수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 야채게란찜 1. 가지무침 배추김치 9. 수제파베기 1.2.5.6.	잔치국수 5.6.9.16. 미니밥 신전떡볶이 1.5.6.13.16. 김말이&오징어튀김 1.5.6.10.16.17. 미니핫바 1.5.6. 리이브사과음료 13. 배추겉절이	자장밥 5.6.10.13.16. 직화해물찜뽕탕 5.6.9.10.13.17.18. 수제탕수육&소스 2.5.6.10.12.15.18. 스틱단무지 요구르트 2. 배추김치 9.	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 돈육간장불고기 5.6.10. 비빔야채&군만두 1.2.5.6.10.16.18. 아욱된장무침 총각김치 9.	친환경잡곡밥 5. 얼갈이등뼈탕 10. 치킨텐더도피야 1.2.5.6.15.18. 어묵채간장볶음 1.5.6. 모듬버섯볶음 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 815.2/43.4/266.7/8	에너지/단백질/칼슘/철 764.5/21.2/253.5/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 837.9/45.2/256.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 774.7/38.6/258.9/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 865.4/44.7/278.1/4	
석식	오징어덮밥 17. 두부유부된장국 5. 스테이크불고기 1.2.5.6.10.12.15.16. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 배추김치 9. 쥬시콜(파인애플) 13.	친환경보리밥 김치어묵국 1.5.6.9.12. 간장찜닭 15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 근대된장무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 불고기맛왕꼬치 1.5.6.10. 고등어무조림 7. 미역줄기볶음 배추김치 9.	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 고추송송순살치킨 1.2.5.6.13.15. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 툇나물무침 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 닭곰탕 15. 라임특색생선까스 1.5.6. 진미채고추장조림 17. 참나물무침 배추김치 9. 봉어빵 1.2.5.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 809.8/39.7/281.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 853.6/43.8/300.1/4	에너지/단백질/칼슘/철 722.5/30.3/303.6/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 855/46.1/289.6/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 844.5/39.3/277.7/3.6	
	12월 20일 (월)	12월 21일 (화)	12월 22일 (수)	12월 23일 (목)	12월 24일 (금)	12월 25일 (토)
조식	친환경보리밥 복어게란국 1. 돼지갈비후라이드 1.2.5.6.10.15.16.18. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 상추무침 배추김치 9.	소고기버섯죽 16. 잉글리쉬머핀버거 1.2.5.6.10. 쌀팔판빵 1.2.5.6. 오레오오즈&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 얼큰소고기무국 5.16. 코코넛코다리강정 2.4.5.6.12.13. 하트치킨두부완자 1.2.5.6.10.16. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	누룽지 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 바삭촉촉카레빵 1.2.5.6.10.12.16. 블루베리크림치즈마카롱 1.2.5.6. 배추김치 9. 바나나 13.	친환경현미밥 애호박두부된장국 5. 김치제육볶음 9.10. 명태통살까스 1.5.6.13. 시금치무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 800.9/36.9/211.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 799.3/32.1/277.9/3	에너지/단백질/칼슘/철 848.5/38.4/247/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 789.8/21.1/245.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 812.6/40.7/251.1/4.3	
중식	친환경잡곡밥 5. 연포탕 18. 묵은지닭볶음탕 9.15. 베이컨감자채볶음 10. 실파무침 배추김치 9.	친환경현미밥 온도토리묵국 5.6.9.13. 오향장육 5.6.10.13.18. 상추&쌈장 5.6. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 무말랭이 배추김치 9.	무채밥&양념장 청국장 5.9.10. 동지팔죽 도라지오이무침 배추김치 9. 요플레(복숭아) 2.	친환경잡곡밥 5. 바지락무국 5.18. 매콤돼지갈비찜 5.6.10. 야채게란말이 1. 미역줄기볶음 배추김치 9.	새우야채볶음밥 1.5.6.9.13.18. 옥수수스프 2.5.6.13.16. 후라이드닭봉 6.15. 닭가슴살양상추샐러드 1.2.5.6.15. 배추김치 9. 초코봉봉아이스크림 1.2.4.5.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 794.1/40.8/245.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 793.3/39.6/246.7/10.5	에너지/단백질/칼슘/철 801.7/27.5/223.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 800.4/38.4/249.7/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 818.6/40.9/221.5/2.8	
석식	친환경현미밥 홍합탕 18. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 단팥떡갈비 1.2.4.5.6.10.12.13. 14.15.16.18.19. 참나물무침 배추김치 9.	유부물쫄면 1.5.6.9.13. 후리카게김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 로제떡볶이 1.5.6.12.13. 크런치탕수육&소스 1.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9. 초코데린더블쿠키 1.2.5.6.	친환경흑미밥 닭미역국 15. 랍스타피자를카츠 1.2.5.6.10.12.15.16. . 불어묵볶음 1.5.6. 얼무나물된장무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 통그릴소시지 1.2.5.6.10.15.16. 숙주나물무침 깍두기 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 810.7/37.7/241.3/15.4	에너지/단백질/칼슘/철 804.9/26.9/244.2/12.9	에너지/단백질/칼슘/철 800.6/33.8/243.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 812.1/38.1/247.1/4.5		

	12월 27일 (월)	12월 28일 (화)	12월 29일 (수)	12월 30일 (목)	12월 31일 (금)	
조식	친환경현미밥 버섯들깨국 삼치옛장조림 정통함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 애호박볶음 배추김치 9.	소라살죽 크랜베리그래놀라&우유 2.5.6. 불고기사각피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 야채피클 배추김치 9. 파인애플음료 13.	친환경보리밥 두부유부장국 5.6.7.18. 오징어야채볶음 17. 도토리묵그랑뎡 1.2.5.6.10.12.15.16. 열무나물무침 배추김치 9.	참치마요주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 계란국 1. 감자카를렛 1.2.5.6. 꼬마피자호빵 1.2.5.6.10.12.16. 배추김치 9. 탐미유홍삼사과주스		
	에너지/단백질/칼슘/철 786/38/272.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 801.4/34.3/270.7/6	에너지/단백질/칼슘/철 793.1/38.8/247.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 789.2/30.8/250.2/3.3		
중식	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 치즈떡닭갈비 2.15. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경잡곡밥 5. 얼갈이등뼈탕 10. 부추잡채 1.5.6.10. 두부구이&볶음김치 5.9. 방풍나물무침 깍두기 9.	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16. 얼큰콩나물국 5. 파닭 2.5.6.12.13.15. 가지무침 배추김치 9. 리이브사과주스 13.	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육간장불고기 10. 옛날소시지전&애호박전 1.2.5.6.10.15.16. 근대나물무침 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 787/39.8/252.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 788.6/35/256.7/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 811.4/39.4/239.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 789.8/37.6/248.7/4		
석식	탄탄면 2.4.5.6.10.13.16. 미니밥 존득이북만두 1.5.6.10.16.18. 청경채굴소스볶음 5.6.13.18. 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경흑미밥 아욱된장국 동새우카츠 1.5.6.9.13. 비엔나썩떡 1.5.6.10.15. 오이무침 배추김치 9.	친환경현미밥 꽃게탕 5.8. 오리주물럭 깻잎&쌈무 오이고추된장무침 5.6. 배추김치 9. 콘치즈크림봉어빵 1.2.5.6.			
	에너지/단백질/칼슘/철 792.1/33.1/241.7/8.7	에너지/단백질/칼슘/철 791.1/23.3/256.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 797.1/32.8/259.2/4.6			

◆ 알레르기 정보

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

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2021. 11. 29.

덕 암 고 등 학 교 장