



덕암고등학교 급식을 소개합니다~

1. 2024학년도 급식비는 이렇게 사용됩니다.

무상급식비	식품비	운영비	인건비
4,500원	3,560원	450원	490원

2. 2024학년도 우리학교에서 제공하는 영양기준량입니다.

열량(kcal)	단백질(g)	비타민A(mg)	비타민B ₁ (mg)	비타민B ₂ (mg)	비타민C(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
820.58	20.56	260.86	0.42	0.51	33.40	288.60	4.70

<각 영양소별 준수범위에 맞추어 영양관리를 하되, 학년별 인원수, 남녀비율을 고려하여
영양관리기준(중식 1끼)을 근거로 제공됩니다. (근거:학교급식법시행령 개정 : 202.01.30 개정) >

3. 주식은 백미(친환경), 현미, 보리, 흑미 등 잡곡을 사용한 잡곡밥을 제공하는 것을 원칙으로 합니다.
4. 다시마, 멸치등 천연재료로 국물 맛을 내고,
나트륨섭취를 줄이기 위해 국은 염도 0.6~0.7%에 맞춰 제공합니다.
5. 식재료는 가급적 국내산 사용을 원칙으로 하되 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우에만 수입산을 사용합니다.
6. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템에 준하여 위생관리를 하고 있습니다.
7. 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.
8. 선택식, 자율배식, 이벤트식단 등 학생들의 다양한 입맛을 고려해서 식단을 구성하여 제공합니다.
9. 탄소저감화의 일환으로 월 2회 채식식단(페스코)을 제공합니다.
10. 나물류와 김치는 자율배식입니다. 배식대 옆에 준비된 자율배식대에서 먹을만큼 가져가세요.



급식소에서는 이렇게 해주세요~

<급식 먹기 전>

- 손을 깨끗이 씻고 차례대로 급식을 받아주세요.
- 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동해주세요.

<급식 먹고 나서>

- 자리 주변에 지저분한 것이 없도록 정리해주세요.
- 음료수팩, 종이류, 일회용장갑 등이 음식물쓰레기에 섞이지 않도록 일반쓰레기통에 분리해서 버려주세요.
- 남은 음식은 한곳에 모아 차례대로 잔반통에 버려주세요.
- 식판과 수저는 각각 분리해서 지정된 통에 담아 주세요.

	3월 4일 (월)	3월 5일 (화)	3월 6일 (수)	3월 7일 (목)	3월 8일 (금)
중식	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 돼지갈비찜 5.6.10.13.18 비빔국수 1.5.6 느타리버섯볶음 깍두기 9 우리밀용의해케익 1.2.5.6	친환경흑미밥 닭곰탕 9.15 고기완자전 1.2.5.6.10.15.16.18 연근고구마맛탕 달래오이무침 온두부&참치김치볶음 5.9	친환경차조밥 냉이된장국 5 오향장육&파채 5.6.10.13.18 가마보꼬파스타떡볶이&치즈 볼 1.2.5.6 감자채볶음 배추김치 9	친환경보리밥 두부유부장국 5.6.7.9.18 수제돈가스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 해물볶음우동(미니) 5.6.9.10.13.16.17.18 생크림과일샐러드 2.12.13 복동무침 깍두기 9	친환경흑미밥 감자수제비국 5.6.9 논꽃치즈닭갈비 2.15 새우맛야채튀김 1.5.6 배추김치 9 시금치된장무침 빔티클파인음료 13
	에너지/단백질/칼슘/철 903.0/39.4/286.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 906.3/37.2/294.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 879.0/47.2/255.2/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 900.7/45.8/299.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 834.5/39.9/258.1/3.3
석식	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.9 오리주물럭&쌈무 5.6 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16 부추무침 배추김치 9	새우살볶음밥 1.5.6.9.13.18 고기짬뽕탕 6.9.10.13.17.18 탕수만두 1.5.6.10.16.18 콩나물무침 5 배추김치 9 요구르트 2	친환경기장밥 꽃게탕 5.8.9 안동찜닭 5.6.15 헛전 1.2.5.6.10.15.16 참나물무침 배추김치 9	친환경수수밥 돈육김치찌개 5.9.10 한치코닭꼬치 5.6.15 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 배추김치 9 불닭맛김	친환경차조밥 닭미역국 9.15 숯불제육볶음 5.6.10.12.13 계란말이 1 숙주미나리무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 910.8/33.5/230.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 796.3/38.0/303.4/12.7	에너지/단백질/칼슘/철 848.7/41.1/280.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 901.5/40.1/264.1/10.5	에너지/단백질/칼슘/철 896.1/44.8/265.7/3.0
	3월 11일 (월)	3월 12일 (화)	3월 13일 (수)	3월 14일 (목)	3월 15일 (금)
중식	친환경기장밥 순두부찌개 5.9.10.18 바베큐फल 5.6.10.12.13.18 애호박전&옛날소시전 1.2.5.6.10.15.16 도토리묵상추무침 배추김치 9	친환경흑미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 닭볶음탕 15 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.13 다시마,브로콜리&초고추장 콩나물무침 5 총각김치 9	콩단백솜불치화구이덮밥 1.5.6.13.18 김치콩나물국 5.9 쫄면 5.6 크로엣지스위트콘치즈피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16 취나물무침 배추김치 9 방울토마토 12	친환경기장밥 동태매운탕 5.9.18 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.15.18 표고버섯무침 배추김치 9 스위트플럼음료	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6.9 순살닭강정 2.4.5.6.12.13.15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 미역줄기볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 876.4/40.8/275.7/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 882.4/40.0/253.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 813.3/27.5/361.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 876.1/43.2/261.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 813.6/38.3/269.2/2.7
석식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18 얼큰콩나물국 5.9 미니큐브치즈카츠 1.5.6.10 순살고등어구이 7 오이무침 배추김치 9	새우튀김우동 1.2.5.6.7.9.18 소시지야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18 매콤떡볶이&김말이튀김 1.5.6.16 순대찜 2.5.6.10.13.16 단무지 배추김치 9	친환경차조밥 돼지곰탕&소면 5.6.9.10 마라코바꿔바로우 1.5.6.10 부추전 1.6 진미채고추장볶음 17 깍두기 9	친환경보리밥 다슬기수제비국 5.6.9 닭갈비오븐구이 2.5.6.13.15.18 통오징어튀김 1.5.6.17 오이무침 배추김치 9	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 9 하와이안찜스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16.18 떡새우완자 1.2.5.6.8.9.16.17.18 숙갓두부무침 5 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 857.0/29.5/278.2/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 895.4/27.3/280.4/8.7	에너지/단백질/칼슘/철 848.3/41.5/295.2/11.3	에너지/단백질/칼슘/철 852.3/42.8/304.2/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 851.2/31.3/338.5/3.4
	3월 18일 (월)	3월 19일 (화)	3월 20일 (수)	3월 21일 (목)	3월 22일 (금)
중식	친환경현미밥 닭개장 15 연양식불고기&부추무침 1.2.5.6.10.12.15.16 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16 오징어야채무침 17 배추김치 9	친환경흑미밥 둘깨감자옹심이국 17 LA식돼지갈비찜 5.6.10.13.18 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16 김가루실파무침 배추김치 9	친환경검은콩밥 5 얼갈이등뼈탕 9.10 맛동산탕수육 1.5.6.10 오색미니어묵볶음 1.5.6 파리고추멸치조림 배추김치 9	로제파스타&미니밥 1.2.5.6.10.12.13 크림스프 2.5.6.13.16 대파크림치즈베이글 1.2.5.6 그린샐러드&참깨D 1.5.11 오이피클 배추김치 9	친환경차조밥 한우버섯전골 5.6.9.13.16 수제치킨까스&카레소스 2.5.6.12.13.15.16.18 고구마줄기볶음 온두부&볶음김치 5.9
	에너지/단백질/칼슘/철 877.9/42.4/260.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 865.6/39.5/247.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 845.0/33.9/269.4/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 868.0/29.9/246.0/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 859.0/41.3/216.3/4.6
석식	고기국수 5.6.10.16 게살볶음밥(미니) 1.5.6.13.18 존득이복만두 1.5.6.10.16.18 야채고기말이 1.6.10.15.16 오이고추무침 배추김치 9	짜장덮밥 5.6.10.13.16 순두부백탕 5.9.18 새우강정 1.4.5.6.9.12.13 숙주나물무침 배추김치 9 요거타임(사과) 2	친환경현미밥 맑은미역국 묵은지닭볶음탕 9.15 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 열무나물된장무침 깍두기 9	친환경흑미밥 감자수제비국 5.6 고구마무스떡갈비 1.5.6.10.12.13.15.16 돈육메추리알장조림 1.10 시금치무침 배추김치 9	베이컨야채볶음밥 5.6.10.13.18 꼬치어묵국 1.2.5.6.9.13 불고기케사디아 2.5.6.10.12.13 근대나물무침 배추김치 9 납작복숭아하니그린티 11
	에너지/단백질/칼슘/철 864.3/37.9/248.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 829.3/33.9/235.5/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 856.3/38.7/257.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 874.8/36.1/245.1/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 849.4/36.3/259.1/2.5

	3월 25일 (월)	3월 26일 (화)	3월 27일 (수)	3월 28일 (목)	3월 28일 (금)
중 식	친환경보리밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 보쌈 10 상추&쌈장 비빔막국수 3.4.5.6 청양고기만두 1.5.6.10.16.18 무말랭이 배추김치 9	친환경기장밥 돈육김치찌개 5.9.10 간장양념닭갈비 15 순살갈치카레구이 2.5.6.12.13.16.18 도라지무침 총각김치 9	콩나물밥&달래장 5 종합어묵국 1.5.6 마라떡볶이 1.5.6.12.13.18 미니치즈핫도그 1.2.5.6.12 취나물무침 배추김치 9	숯불치킨덮밥 1.15 건새우아욱된장국 9 몬스터후라이드오징어&타 르타르 1.5.6.13.17 느타리버섯볶음 배추김치 9 마들렌(레몬) 1.2.5.6	친환경현미밥 소고기무국 5.16 라즈베리허니로스팅떡 시금치프리타타 1.2.5.6.10.12.15.16 콩나물파절이 5 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 868.8/42.3/242.8/8.5	에너지/단백질/칼슘/철 848.1/41.0/253.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 841.0/24.2/242.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 840.0/41.8/271.5/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 867.4/38.7/246.2/4.6
석 식	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.9.13 통살닭꼬치&양념치킨소스 5.6.12.13.15 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 시금치무침 배추김치 9	친환경흑미밥 얼갈이된장국 낙지야채볶음 스팸깻잎전 1.2.5.6.10.13.15.16 감자채볶음 배추김치 9	친환경기장밥 새우물만두국 1.5.6.9.10.15.16.17.18 닭다리바베큐 5.6.12.13.15 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16 참나물무침 배추김치 9	친환경보리밥 실파계란국 1 마파두부 5.6.10.12.13.18 용가리떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16.1 8 오이무침 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 842.7/31.3/251.4/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 836.4/36.6/244.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 847.0/37.0/251.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 843.0/37.6/245.9/4.9	

- ◆ 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,미꾸라지,꽃게:국내산

• 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함
- ※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2024. 03. 04
덕 암 고 등 학 교 장