



덕암고등학교 급식을 소개합니다~

1. 우리학교에서 제공하는 영양기준량입니다.

열량(kcal)	단백질(g)	비타민A(mg)	비타민B ₁ (mg)	비타민B ₂ (mg)	비타민C(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
811.59	20.4	258.8	0.41	0.51	33.4	284	4.6

2. 주식은 친환경백미, 현미, 찹쌀, 잡곡을 사용한 잡곡밥을 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

3. 다시마, 멸치등 천연재료로 국물 맛을 내고,

나트륨섭취를 줄이기 위해 국은 염도 0.6~0.7%에 맞춰 제공합니다.

3. 몸이 아파 급식이 어려운 학생을 위해 죽(신청시)을 제공합니다.

5. 식재료는 가급적 국내산 사용을 원칙으로 하되 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우에만 수입산을 사용합니다.

6. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용하고 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. 코로나19로 인해 집중방역기간에는 밀집도 최소화 및 배식, 식사 시간 단축을 위해 식단을 간소화해서 제공합니다.



점심시간, 조심조심 이렇게 해주세요~

1. 급식실에 들어올때는 입구에서 발열 체크하고, 손소독제로 손을 소독합니다.

2. 출입할때, 배식을 위해 대기하고 있을때, 잔반을 버리러 갈때 앞뒤 친구들과 1M 이상 거리두기 유지합니다.

3. 점심시간은 시차 배식을 합니다.

- 배식, 식사, 식사후 소독, 환기 등의 시간을 확보하기 위해 학년별로 시차를 두어 배식합니다.

3. 식탁에서는

- 마스크는 식사시간 외에는 반드시 착용합니다.

- 식사 중에는 대화를 하지 않도록 합니다.

- 친구들과 음식을 나눠먹지 않도록 합니다.

- 식사후 자기 자리에 쓰레기나, 떨어뜨린 음식이 없도록 정리합니다.

5. 자율배식

- 잔반량을 줄이기 위해 김치, 나물류는 자율배식 합니다.

6. 퇴식대 이용

- 남은 음식은 한데 모아 잔반통에 버립니다.

- 닭뼈, 돼지뼈는 일반쓰레기입니다, 따로 마련한 쓰레기통에 버려주세요.

- 음료수팩, 종이류, 일회용장갑등이 음식물쓰레기에 섞이지 않도록 일반쓰레기통에 분리해서 버립니다.

- 수저는 각각 분리해서 지정된 통에 담아 주세요.

			3월 1일 (수)	3월 2일 (목)	3월 3일 (금)
조식				누룽지 배추김치 9. 하와이안샐러드 2.12. 꼬마쌀핫도그 1.2.5.6.10.15.18. 콘후레이크시리얼&우유 2.5.6. 미니크로와상프렌치파이 1.2.5.6.13.	친환경현미밥 순두부계란국 1.5. 돈육떡강정 5.6.10.12.13. 행전 1.2.5.6.10.15.16. 시금치무침 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 802.8/19/357.7/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 838.2/41.8/279.8/4.1
중식				새우튀김오므라이스 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 얼큰콩나물국 5. 매콤돼지갈비찜 10. 해파리냉채 13. 배추김치 9. 요거타임사과 2.	친환경검은콩밥 5. 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 동파육 5.6.10.13.18. 비빔국수 5.6.9. 청경채새우살볶음 9.13. 총각김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 866.8/42.7/274.7/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 878/42.8/247/3.8
석식				친환경보리밥 오징어무국 17. 안동찜닭 5.6.15. 모듬소시지야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 상추무침 배추김치 9.	어묵우동 1.2.5.6.9.13. 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 매콤떡볶이&오징어링 1.2.5.6.17. 트위스트초코칩 1.2.5.6. 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 887.2/45.1/223.7/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 886.5/27.8/302.5/4.8
	3월 6일 (월)	3월 7일 (화)	3월 8일 (수)	3월 9일 (목)	3월 10일 (금)
조식	친환경보리밥 닭곰탕 15. 블럭치즈돈카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18. 얇은피고기만두찜 1.5.6.10.15.16.18. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	어니언떡갈비버거(미니) 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. 크림스프 2.5.6.13.16. 콘샐러드 1.2.5.6. 방울토마토 12. 물방울쥬러스 1.2.5.6. 바나나라떼 5.	친환경흑미밥 소고기무국 5.16. 돈육간장불고기 10. 비엔나케찰조림 2.5.6.10.12.15.16. 새우젓해초박볶음 9. 배추김치 9.	참치마요주먹밥 1.2.5.6.10. 배추김치 9. 군고구마 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 떠먹는요플레(다크초코) 2. 과일채소음료 12.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 어묵무국 1.5.6. 빵가루씨푸드꼬치 1.2.5.6.8.9.12.13.16. 17.18. 건과류멸치조림 청경채무침 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 868.6/42.5/294.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 895.6/40.6/301.3/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 873/43.1/284.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 811.8/21.5/327.5/8.1	에너지/단백질/칼슘/철 733.8/33.5/344/4.7
중식	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 치즈함박정식&팽큐베리 주스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 야채고기완자전 1.2.5.6.10.15.16.18. 그린샐러드 5.6.11. 깍두기 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 치즈떡갈비 1.2.5.6.15. 야채계란찜 1. 달래무침 온두부&참치김치볶음 5.9.	문어술밥 김치콩나물국 5.9. 중화풍해물짬뽕볶음(미니) 5.6.9.17.18. 야채한식교자만두&비빔 야채 1.5.6.10.16.18. 총각김치 9. 뽕티클자두음료	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 까르보볼닭카츠 1.2.5.6.10.13.15.16. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 봉동겉절이 갯김치 9.	친환경수수밥 감자수제비국 5.6. 돈육고추장불고기 5.6.10. 치즈미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 시금치무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 893/43.6/303.4/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 861.7/42.3/239.5/5	에너지/단백질/칼슘/철 839.7/24.3/337.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 863.5/45.1/266.2/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 857.4/45.7/290.9/5.2
석식	친환경현미밥 삼색감자옹심이버섯들 깨탕 17. 목은지닭볶음탕 9.15. 단짠단짠너비아니 5.6.10.15.16.18. 오이고추된장무침 배추김치 9.	잡채밥&자장소스 5.6.10.13.16. 두부유부장국 5.6.9.13. 새우까스&타르타르 1.5.6.9.13. 꼬들단무지무침 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경기장밥 홍합미역국 18. 떡갈비구이&파채무침 5.6.10.15.16. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 참나물무침 배추김치 9.	친환경차조밥 건새우아욱된장국 9. 오리훈제&부추무침 13. 고추송송고기말이 1.5.6.10.12.13.15.16. 18. 불닭맛김 배추김치 9.	친환경보리밥 순만두떡국 1.5.6.10.16.18. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 도토리그랑뎡 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 889/44.7/250.8/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 817.7/29.8/323.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 813.3/38.6/252.8/17.2	에너지/단백질/칼슘/철 886.8/35.4/368.3/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 862/43.1/265.1/4.3

	3월 13일 (월)	3월 14일 (화)	3월 15일 (수)	3월 16일 (목)	3월 17일 (금)
조식	새우볶음밥 1.9.13. 들깨미역국 로제치즈옹북이 1.2.6.10.16. 맘스타치모짜렐라치즈볼 1.2.5.6. 단무지부추무침 배추김치 9.	영양닭죽 15. 배추김치 9. 파인애플&불고기수제피자 1.2.5.6.10.12.15.16.18. 오이피클 바나나 해가득포도음료 13. 배추김치 9.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 라임특색생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 매콤고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18. 연두부&양념장 5. 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 이삭토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 크림감자뇨끼 1.2.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9. 사과 버블코코렛라떼 2.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18. 야채계란찜 1. 유기농미니도시락김 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 745.6/26.5/342.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 746.7/25.1/398.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 885.4/32.7/290.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 807.3/32.6/357.1/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 865.4/42.9/312.8/5.5
중식	친환경흑미밥 닭곰탕 15. 낙지볶음&소면 5.6. 돈육메추리알장조림 1.10. 콩나물무침 5. 깍두기 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 팽이버섯유부된장국 5. 묵은지닭볶음탕 9.15. 고구마야채튀김 1.5.6. 진미채고추장조림 17. 배추김치 9. 던킨미니핑크하트 1.2.5.6.	노랑진컵밥 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 얼큰콩나물국 5. 쫄면 5.6. 게다리살튀김 1.5.6.8.12.13. 깍두기 9. 오라떼(피치) 11.13.	친환경흑미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 맛동산탕수육 2.4.6.10.15.18. 어묵볶음 1.5.6. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 파채간장불고기 10. 오징어채소무침 17. 느타리버섯볶음 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 865.1/44.1/331.5/6	에너지/단백질/칼슘/철 884.7/45.9/307.1/5	에너지/단백질/칼슘/철 781.5/33.5/298/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 843/41.8/224.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 868/43.6/335.2/4.3
석식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5. 돼지갈비양념오븐구이 5.6.10.13.18. 안심꼬꼬까스&양념치킨소스 1.2.5.6.12.13.15. 미역줄기볶음 배추김치 9.	친환경수수밥 북어채무국 머쉬룸함박스테이크&고구마무스 1.2.5.6.10.12.15.16. 미니자장면 5.6.10.13.16. 굴소스가지볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 간장양념오리불고기 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 부추무침 배추김치 9.	그릴드버거 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 옥수수스프 2.5.6.13.16. 햄야채볶음밥(미니) 1.2.5.6.10.15.16. 마카로니콘샐러드 1.5.6.13. 배추김치 9. 사과워터젤리	친환경흑미밥 순두부짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18. 돈육쪽창 1.2.5.6.10.12.13.16. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 참나물무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 878.5/43.8/282.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 749.3/34.9/276.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 892/40.8/311.6/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 760.8/29.2/121.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 892.8/45.5/226.4/5
	3월 20일 (월)	3월 21일 (화)	3월 22일 (수)	3월 23일 (목)	3월 24일 (금)
조식	친환경보리밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 타워치즈함박 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 갈치구이 파래돌김자반 5. 배추김치 9.	김치&크래미정보초밥 1.5.9. 배추김치 9. 아몬드파운드 1.2.5.6.14. 콘푸로스트&우유 2.5.6. 그릭블루베리요거트 2. 배추김치 9.	친환경현미밥 삼색감자용심이국 17. 갈비맛등심직화스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16. 연두부&양념장 5. 굴뱅이야채무침 5.17. 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 배추김치 9. 프렌치토스트 1.2.5.6. 모짜치즈볼 1.2.5.6. 오레오오즈&우유 2.5.6. 사과 13.	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16. 볼카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18. 계란장조림 1. 참나물무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 828.3/41.7/265.9/5	에너지/단백질/칼슘/철 851.8/26.1/434.3/11	에너지/단백질/칼슘/철 841.8/40.9/234.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 766/26.8/342.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 811/38.9/240.8/4.9
중식	바베큐치킨덮밥 5.6.12.13.15. 들깨미역국 연양식작화너비아니&부추무침 5.6. 곤드레나물볶음 배추겉절이 탐미유비타민주스 13.	친환경보리밥 냉이김치콩나물국 5.9. 등심돈카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18. 불고기케사디아 2.5.6.10.12.13. 도라지오이무침 깍두기 9.	잔치국수 5.6.9. 날치알볶음밥(미니) 5.6.13.18. 스틱피쉬커틀렛 1.5.6.13. 오이고추된장무침 5.6. 페스츨리파배기 1.2.5.6.13. 배추김치 9.	친환경수수밥 닭개장 15. 돈육고추장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. 취나물무침 배추김치 9.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 새알만두국 1.5.6.10.15.16.18. 순살닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 숙주미나리무침 배추김치 9. 스위트플럼주스
	에너지/단백질/칼슘/철 899.4/43.7/262.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 846.5/35.9/343.2/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 817.1/26.8/278.5/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 880.2/47.5/274.4/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 758.7/40.3/263.8/3.9
석식	친환경흑미밥 맑은감자국 5. 눈꽃치즈에그토르티아 1.2.5.6.12.13.18. 비빔국수 5.6. 가지무침 배추김치 9.	친환경기장밥 북어무국 닭다리바베큐 5.6.12.13.15. 스팸겉절이 1.2.5.6.10.13.15.16. 시금치무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5. 묵은지등뼈찜 9.10. 떡새우완자 1.2.5.6.9.18. 감자채볶음 총각김치 9.	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 유부우동장국 1.2.5.6.7.9.13.18. 왕새우미니핫도그번 1.2.5.6.12. 옥수수콘샐러드 1.5.13. 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 오리훈제&머스타드.쌈 무 1.2.5.6. 볶음짬뽕(미니) 5.6.8.9.13.16.17.18. 겉잎순볶음 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 856.5/23.4/260.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 840/42.8/261.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 838.1/42.5/182.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 829.6/26.2/144.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 784.6/35.5/295.2/8

	3월 27일 (월)	3월 28일 (화)	3월 29일 (수)	3월 30일 (목)	3월 31일 (금)
조식	친환경현미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 고구마닭갈비 15. 가지무침 불닭맛김 배추김치 9.	낙지야채죽 블루베리베이글&크림치즈 1.2.5.6. 배추김치 9. 바나나 13. 책스초코시리얼&우유 2.5.6. 고단백에너지바 2.5.	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6. 갈릭떡갈비스틱 5.6.10.13.15.16. 오징어부추전 1.6.17. 청경채나물무침 배추김치 9.	누룽지 뉴욕핫도그 1.2.5.6. 양상추샐러드&참깨D 1.5.12. 스마일감자 5.6. 배추김치 9. 따옴오가닉오렌지주스	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 허브치킨야채볶음 1.2.5.6.12.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 취나물무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 760.3/39.1/278.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 790.8/22/348.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 738.8/34.5/277.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 784.2/14/53.6/1.3	에너지/단백질/칼슘/철 742.1/38.8/288.8/5.1
중식	삼색소보로비빔밥 1.9.10. 두부유부장국 5.6.7.9.13.18. 콩고물깨바로우 1.5.6.10.13. 고등어무조림 7. 마늘쫄무침 배추김치 9.	친환경기장밥 감자수제비국 5.6. 닭볶음탕 15. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 세발나물무침 배추김치 9.	경양식돈까스&미니밥 1.5.6.10.12.13.18. 크림스프 2.5.6.13.16. 토마토스파게티(미니) 1.5.6.10.12.13.16. 양배추샐러드 1.5.12. 배추김치 9. 오이피클	친환경검은콩밥 5. 얼갈이등뼈탕 10. 종새우카츠&어니언소스 1.5.6.9.13. 야채계란찜 1. 돌나물무침 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 건새우아욱된장국 9. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 부추잡채 1.5.6.10. 취포채조림 1.5. 갯김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 862.7/44.8/284.4/11.1	에너지/단백질/칼슘/철 742.8/37.4/270.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 764.9/22.2/96.1/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 766.9/37.7/244.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 864.7/43.8/228.7/3.6
석식	친환경보리밥 돼지곰탕&소면 5.6.10. 고추순살치킨 1.2.5.6.13.15. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 두부양념조림 5.6.12. 깍두기 9.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 큐브스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 연근고구마맛탕 5.6. 열무나물된장무침 배추김치 9.	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 오리주물럭 5.6. 치즈미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 느타리버섯볶음 총각김치 9.	치즈김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 순두부백탕 5.18. 돈육간장불고기 10. 참나물무침 배추김치 9. 망고요거트 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 840.1/43.5/237.6/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 882.3/43.9/274.8/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 875.1/42.3/241.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 883.4/43.3/253.6/8.4	

◆ 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 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날