



가 정 통 신 문

2022 - 49호

여름보충기간 식단 및 안내

식생활관 ☎
070-4919-5295

	7월 25일 (월)	7월 26일 (화)	7월 27일 (수)	7월 28일 (목)	7월 29일 (금)	7월 30일 (토)
조식		토스트&말기찜 2.5.6.13. 핫케이크 2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 바나나	누룽지 볶음김치 9. 크로크무슈 1.2.5.6.10. 샤인머스캣음료	김치치즈주먹밥 1.2.5.6.10. 초코바나나케이크 1.2.5.6. 탐미유꿀배 13. 요거밀(카카오그레놀라) 2.	잉글리쉬머핀버거 1.2.5.6.10. 콘살러드 1.5. 사과 오라떼(애플) 13.	
중식		에너지/단백질/칼슘/철 752.4/21.2/343/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 715.9/12.3/278.1/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 719.6/19/449.7/9.4	에너지/단백질/칼슘/철 788.2/30.9/209.6/2.7	
	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 콩나물무침 5. 열무김치 9. 미숫가루 2.5.	메밀소바 3.5.6.7.13.18. 게맛살볶음밥 1.5.6.8.13.18. 페퍼로니콤비피자 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 단무지부추무침 배추김치 9.	자장덮밥 5.6.10.13.16. 두부유부장국 5.6.9.13. 닭통살꼬치까스 5.6.12.13.15. 가지무침 배추김치 9.	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 묵은지닭볶음탕 9.15. 새우젓애호박볶음 9. 열무김치 9.	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 스틱피쉬커렷 1.5.6.12.13. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 깍두기 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 882.6/45.9/283.8/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 719.8/26.4/309.4/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 743.5/37.2/212.5/11.6	에너지/단백질/칼슘/철 856/44.4/350.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 859.4/38.6/208.5/3.3	
석식	친환경흑미밥 소고기무국 5.16. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 오이무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.10. 연양식불고기&소스 1.2.5.6.10.12.13.15 .16.18. 열무김치 9. 느타리버섯볶음 미니아이스망고 1.2.5.	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 오리춘제&쌈무,머스 터드 1.2.5.6. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 배추김치 9.	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 시금치무침 볶음김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 835.8/40.8/273.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 870.2/33.4/100.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 866.2/34.6/274.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 865/44.1/269.6/7.3		
	8월 1일 (월)	8월 2일 (화)	8월 3일 (수)	8월 4일 (목)	8월 5일 (금)	8월 6일 (토)
조식		이삭토스트 1.2.5.6.12.13. 방울토마토 12. 따옴(오렌지주스) 13.	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. 어묵바 1.5.6.17. 맑은미역국 라임후레쉬음료 13.	우리밀크림빵 1.2.5.6. 포도음료 13. 크런치초코떡먹는요거 트 2.	누룽지 삼은달걀 1.13. 배추김치 9. 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 얼라이브음료(망고) 13.	
		에너지/단백질/칼슘/철 714.3/25.6/417.4/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 754.8/25.2/232.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 823.1/21.5/280/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 841.5/19.1/203.9/2.5	
중식	친환경보리밥 전주식콩나물국 1.5.9.17. 어니언떡갈비&불고기 소스 5.6.10.12.13.15.16. 18. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 깍두기 9. 초코사베트 1.2.5.	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 9. 매콤등갈비양념구이 10. 진미채고추장조림 17. 온두부&볶음김치 5.9.	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 눈꽃치즈닭갈비 2.15. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경흑미밥 닭곰탕 15. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 참나물무침 배추김치 9. 불닭맛김	친환경흑미밥 얼큰콩나물국 5. 치즈돈카츠 1.2.5.6.10.12.13.1 8. 연두부&양념장 5. 오이고추된장무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 865/37.8/275.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 850.9/41.2/299.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 873.5/43.3/289.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 851.5/39.6/246.9/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 821.5/33.9/279.3/3.9	
석식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5. 블랙치즈돈가스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 야채계란찜 1. 배추김치 9.	해물짬뽕 5.6.9.10.13.17.18. 미니밥 통통새우튀김&머스터 드 1.5.6.9.13. 배추김치 9. 단무지 왕포도알아이스크림 1.2.5.	친환경보리밥 어묵무국 1.5.6. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 스테이크볼꼬치 1.2.5.6.10.12.15.16 .18. 부추무침 배추김치 9.	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.1 5.16. 건새우아욱된장국 9. 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.1 8. 배추김치 9. 감자핫도그 1.2.5.6.10.16.		
	에너지/단백질/칼슘/철 740.3/33.9/283.5/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 749.8/29.9/318.2/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 724.6/32.9/263.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 867.6/38.1/327.9/4.4		

	8월 8일 (월)	8월 9일 (화)	8월 10일 (수)	8월 11일 (목)	8월 12일 (금)	8월 13일 (토)
조식		베이글시나몬러스크 1.2.5.6. 오레오오즈&우유 2.5.6. 닭가슴살양상추샐러드 1.2.5.6.15.	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 단짠너비아니 5.6.10.15.16.18. 파래김자반 5. 배추김치 9.	에그샌드위치 1.2.5.6. 크림스프 2.5.6.13.16. 사과 13. 요거샐러드 13.	조랭이떡국 1.16. 통그릴비엔나&머스타드 1.2.5.6.10.15.16. 감자채볶음 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 789.8/31.2/275.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 813/33.5/277.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/34.5/244.8/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 799.1/33.2/255.5/4.3	
중식	친환경흑미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 닭볶음탕 15. 부추잡채 1.5.6.10. 배추김치 9.	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 에그포르피아 1.2.5.6.12.13.18. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 고구마순김치 9.	쌀국수 5.6.10.15.16.18. 계란볶음밥 1. 새우튀김 1.5.6.9.12.13. 반달단무지 배추김치 9.	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육고추장불고기 10. 양배추찜&쌈장 5.6. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 닭개장 15. 맛방송송떡갈비 5.6.10.12.13.15.16. · 두부양념조림 5.6.12. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 801/39.1/243.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 810.9/37.3/254.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 808.6/33.4/272/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 810.4/39.7/256.4/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 821.2/40.7/246.1/4.9	
석식	스파이시크림볼두부 볶음밥 5.6.13.18. 맑은미역국 고추잡채김말이 1.5.6.10.16. 오이무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 소고기무국 5.16. 돈육간장불고기 10. 야채계란찜 1. 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 크리스피치킨너겟 &머스타드 1.2.5.6.12.15. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 두툼등심돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. · 계란장조림 1. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 808.7/34.1/259.2/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 806.2/38.2/247.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 799.9/39.4/251.5/6	에너지/단백질/칼슘/철 829.8/33.9/249.2/5		

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 7.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),김치치즈주먹밥(외국산) • 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
- 다량어/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.

※ 작년대비 보충수업 및 기숙사 신청 학생 인원이 80% 감소하였고

식재료의 큰 물가상승으로 인하여 간편식 및 식단을 간소화하여

제공하려 합니다.

이점 양해부탁드립니다.

2022. 07. 18.

덕 암 고 등 학 교 장