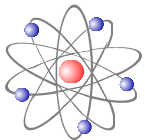
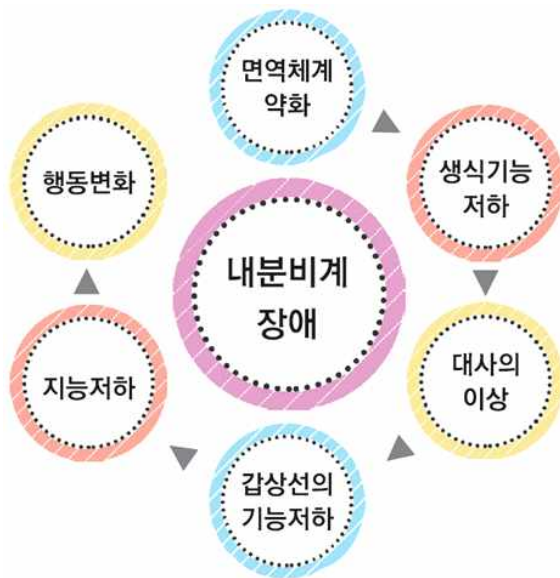


환경호르몬이 궁금해요 !

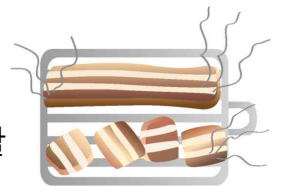
환경호르몬이란 우리 주변에 흔하게 있는 화학물질로 우리 몸에 들어와 호르몬처럼 작용한다거나 호르몬의 작용을 방해하며 호르몬을 만들지 못하게 하는 등 정상적인 호르몬의 작용을 어지럽히는 물질을 말합니다. 환경호르몬은 우리 몸에서 자연스럽게 만들어지는 호르몬과 달리 쉽게 분해되지 않는데요, 몸속에 오래도록 쌓여 문제가 될 수도 있으므로 주의해야 합니다.



환경호르몬을 줄여요 !

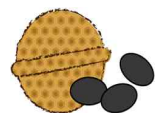
환경호르몬은 어디에 있나요?

환경호르몬은 약 50~167여종으로 우리 생활주변에 항상 존재합니다. 농약, 태운 음식, 주방용 가스, 영수증이나 신문 등의 잉크에도 환경호르몬이 존재할 수 있습니다.



환경호르몬을 어떻게 줄일 수 있나요?

- 먹이 사슬의 하부를 이루고 있는 음식(곡물·채소·과일 등)을 주로 섭취합니다.
- 화학비료나 농약을 사용하지 않은 유기농 음식을 먹습니다.
- 음식을 전자레인지에 돌릴 때는 식품포장용 랩을 제거합니다.
- 가능한 독한 세제는 사용하지 않습니다.
- 폐건전지는 위험한 물질이므로 바로 버리고, 다룰 때에도 조심합니다.
- 손을 통해 호흡기나 입으로 들어오지 않도록 손을 자주 씻습니다.
- 항상화비타민이 풍부한 곡류, 채소, 과일, 견과류를 먹습니다.



	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)	11월 7일 (토)
조식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 건새우아욱된장국 5.6.9. 파래김자반 제육볶음 10. 계란후라이 1. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.1/38.8/334.6/5.1	함박밥버거 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 베이글시나몬러스크 1.2.5.6. 고단백에너지바 2.5. 포도주스 13. 단무지부추무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 882.9/23.1/250.8/5.1	친환경현미밥 얼큰소고기무국 5.16. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 시금치무침 진미채볶음 17. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.1/44/275.6/4.7	부추바지락죽 18. 콘치즈그라탕 1.2.5.6. 양상추토마토샐러드 5.6.12. 코코볼&우유 2.5.6. 배추김치 9. 바나나 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.8/21.4/324.2/5.1	친환경흑미밥 청국장 5.9.10. 감자채볶음 꿀쏘강정 2.4.5.6.10.15.16. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 828/38.9/336.6/5.2	친환경보리밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 도토리그랑뎡&케찹 1.2.5.6.10.12.15.16. 참나물무침 계란후라이 1. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/33.3/334/8
중식	친환경현미밥 연포탕 18. * 목은지닭볶음탕 9.15. 감자고로케&타르타르소스 1.2.5.6.13. 참나물무침 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 740.2/38.5/290.6/4.7	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 돈육파채간장불고기 10. 시금치프리타타 1.2.5.6.10.12.15.16. 느타리버섯볶음 깍두기 9. 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 839.6/45.5/290.4/6.7	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9.12. 맛초킹닭봉 5.6.13.15. 모듬슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. * 봉어빵 1.2.5.6. 깍두기 9. 바삭도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 845.1/42.4/278.7/4.8	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 목은지등뼈찜 9.10. 고구마야채튀김 1.5.6. 매콤콩나물무침 5. 깍두기 9. 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철분 899.1/37.8/298.2/4.2	친환경보리밥 직화해물짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18. 수제돈가스&소스 1.2.5.6.10.12. 김가루실파무침 부추겉절이 13.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 715.8/36.9/288.1/4.8	
석식	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 코다리강정 4.5.6.12.13.오이 고추된장무침 5.6. 옥수수콘샐러드 1.5.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 865.8/54.8/213.9/3.4	친환경현미밥 어묵국 1.5.6. 매콤치킨직화스테이크 1.2.5.12.15. 가지나물무침 모짜렐라핫도그 1.2.5.6.10.12.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 745/36.8/306.3/3.7	날치알볶음밥 연두부계란국 1.5. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 찰순대 2.5.6.10.13.16. * 참나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.8/25.5/263.3/6	부대찌개라면&미니밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 치킨너겟탕수육 1.2.5.6.15. 야채계란말이 1. 얼갈이된장무침 5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 961.9/48.1/250.8/3.9	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 새우볼꼬치&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 열대과일샐러드 2. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.8/45/347.8/5.6	

	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)	11월 14일 (토)
조식	친환경흑미밥 소고기배추된장국 16. 오징어,브로콜리&초장 17. 단짠너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9. 요플레 딸기 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.3/38.1/379/6.3	불낙죽 16. 인기가요샌드위치 1.2.5.6.8.13. 아몬드후레이크 5.6. 우유 2. 바나나 13. 열무김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 897.3/29.6/315.1/6.3	계란볶음밥 1. 얼큰콩나물국 5. 제육볶음 10. 연두부&양념장 5. 열무나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.9/34.2/313.6/4.8	영양닭죽 15. 와플&생크림 1.2.5.6. 바나나 13. 오레오오즈&우유 2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 734/23/234.1/3.4	친환경흑미밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 계란장조림 1. 진미채볶음 17. 두부부침&양념장 5. 배추김치 9. 천혜향한라봉청귤주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.3/35.1/298.3/5.1	친환경현미밥 느타리버섯들깨국 정통함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 삼치엿장조림 시금치무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 763/34.9/274/4.3
중식	친환경흑미밥 구슬만두국 1.5.6.10.16.18. . 제육볶음 10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. . 상추&쌈장 5.6. 배추김치 9. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.6/40.2/274.2/3.8	친환경현미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 닭볶음탕 15. 부추잡채 1.5.6.10. 숙주미나리무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.5/42.3/332.6/5.5	보리비빔밥 1.5.9.10. 청국장 5.9.10. 새우젓애호박볶음 9. 오곡두부치즈까스 1.5.6.12.13.18. . 배추김치 9. 빼빼로&감귤주스 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 747.1/36.5/333.1/6.3	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5. 볼케이노치킨 5.6.12.13.15. 도토리묵무침 가지나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.7/37.8/239.5/4.2	친환경현미밥 북어콩나물국 5. 돼지갈비찜 10. 고추잡채따바오 1.2.5.6.10.16. 오이무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 873.7/47/255.7/3.7	
석식	해물볶음우동&미니밥 5.6.9.13.17.18. . 근대된장국 5.6. 오이무침 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. . 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 705.5/30.1/330.8/7.3	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 메추리알파리고추조림 1. 더블치즈스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. 골든키위주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 747.3/35.5/297.7/5.1	친환경현미밥 소고기미역국 16. 고등어구이 7. 불고기왕만두찜 1.5.6.10.16.18. . 고구마맛탕 13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.1/32/212.2/3.9	친환경보리밥 육개장 16. 미트볼후살리볶음 1.2.5.6.12.13.15.16. 오꼬노미계란말이 1.5.6.12.13.18. . 취나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 987.3/38.5/282/6.8	오리훈제김치볶음밥 5.6.13.18. 바지락살열무된장국 18. 부추양파절임 사각어묵볶음 1.5.6. 하트츄러스 1.2.5.6. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 746.6/34.6/274.9/6.5	

	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)	11월 21일 (토)
조식	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 고메치즈함박& 데미그라스소스 1.2.5.6.10.12. 13.15.16. 계란후라이 1. 배추김치 9. 감귤주스 13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 726.5/32.7/181 /3.8	배추김치 9. 소고기야채죽 16. 바게트볼&미니 갈릭파이 1.2.5.6. 바나나 13. 감자샐러드 1.5. 탕미유꿀배 음료 13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 712.8/21.4/252 .8/3.9	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 소고기두부볶음 5.6.13.16.18. 야채계란찜 1. 김부각 5. 총각김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 740.5/39.8/223 .8/6.6	김가루주먹밥 감자슈스트링 5.6. 왕새우미니핫도 그 1.2.5.6.10.12. 13.15.18. 클로렐라오렌지 주스 13. 옥수수스프* 2.5.6.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 752.5/26.4/210 .3/2.2	친환경현미밥 콩가루단배추국 5.18. 돈육장조림 10. 스팸깻잎전 1.2.6.10.13. 콩나물무침 5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 721.9/31.4/310 .5/4.3	급식없음
중식	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 안동찜닭 5.6.15. 김가루실파무침 새우살애호박전 1.6.9.13. 진미채고추장조 림 17. 무김치 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 830.8/45.6/244 .9/4.6	로제파스타&미 니밥 1.2.5.6.10.12. 13.16. 랍스타테일치즈 버터구이 1.2.5.6.9. 등갈비구이 5.6.10.13.18. 오이피클 크림스프 2.5.6.16. 배추김치 9. 매실주스 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 840.6/37.3/275 .6/6.3	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 치킨까스&어니 언소스 1.2.5.6.15. 비엔나메추리알 조림 1.2.5.6.10.12. 15.16. 새우젓애호박볶 음 9. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 817.9/42.5/159 .9/3.6	친환경현미밥 얼큰닭개장 1.15. 돈육간장불고기 5.6.10. 두부양념조림 5.12. 오이양파무침 얼갈이배추김치 국 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 795.9/44.6/287 .3/4.8	친환경보리밥 애호박우렁된장 국 5.12. 고구마닭갈비 15. 메추리알파리고 추조림 1. 모듬슬라이스소 시지볶음 1.2.6.10.15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 716.1/35.8/316 .3/4.7	
석식	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.1 3.15.16. 야채계란말이 1. 고등어자반구이 7. 메밀김치전병 2.3.5.6.16.18. 청경채무침 총각김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 832.2/39.7/229 /4.9	친환경현미밥 어묵무국 1.5.6. 돈육고추장불고 기 5.6.10. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. 요구르트 2. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 774.7/38.5/286 .4/4.6	친환경현미밥 건새우아욱된장 국 5.6.9. 닭볶음탕 15. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13. 15.16. 열무된장무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 721/32.7/371.1 /3.7	파인애플볶음밥 5.6.10.13.18. 실파계란국 1. 사천해물볶음우 동 5.6.9.10.13.17 .18. 배추김치 9. 트로피칼블라썸 음료 13. 하트&스틱단무 지 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 814.5/25.8/109 /11.1	급식없음	

	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)	11월 28일 (토)
조식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 돈육고추장불고기 5.6.10. 야채계란찜 1. 느타리버섯들깨볶음 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.9/42.7/291.3/5.4	소라살죽 옥수수콘치즈토스트 2.5.6.13. 양상추치킨샐러드 1.5.6.15.18. 배추김치 9. 딸기우유 2. 시리얼바* 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 770/31.5/398/5.3	친환경흑미밥 두부부추계란탕 1.5. 삼치구이&데리야끼소스 5.6.13. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16. 얼갈이된장무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.7/37/207.9/3.3	급식없음	급식없음	급식없음
중식	친환경보리밥 김치콩나물국 5.9. 고등어무조림 7. 맛동산탕수육 1.5.6.10. 어묵채간장볶음 1.5.6. 참나물무침 총각김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 854.2/42.3/243.4/12.2	친환경현미밥 버섯들깨순두부국 5. 오향장육 5.6.10.13.18. 코코넛연어치즈까스 1.2.5.6.12.13. 오이고추된장무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 730.4/35.1/230.4/4.8	잔치국수 5.6.9.16. 김가루야채주먹밥 5.6.13.18. 김말이튀김&양념장 1.5.6.16. 깻잎부추전 1.6. 배추김치 9. 찐빵 보리팔 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.2/30.1/210/13	급식없음	급식없음	
석식	바지락칼국수&미니밥 5.6.16.18. 새우칠리탕수 1.5.6.9.12.13. 포테이토큐브핫도그 1.2.5.6.10.12.16. 오이부추무침 깍두기 9. 포도주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 836/23.5/263.5/7.8	친환경보리밥 근대된장국 오징어야채볶음 17. 김계란말이 1. 시금치무침 배추김치 9. 탐미유포도워터젤리* 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.2/37.2/333.6/4.5	급식없음	급식없음	급식없음	

◆ 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:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/수입산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:세네갈 • 수산가공품:국내산/수입산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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

2020. 10. 30

덕 암 고 등 학 교 장