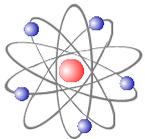
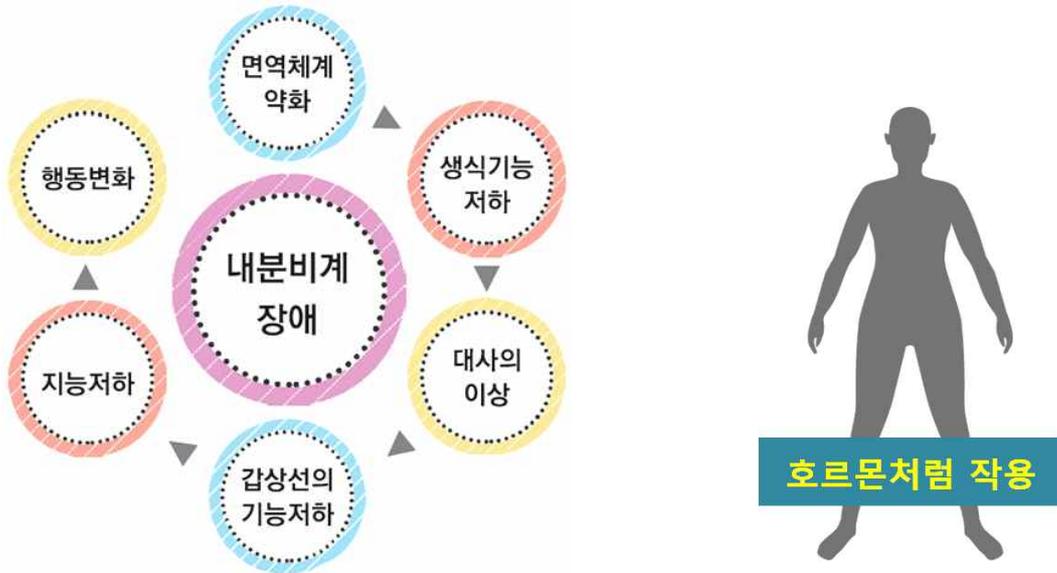




## 환경호르몬이 궁금해요 !

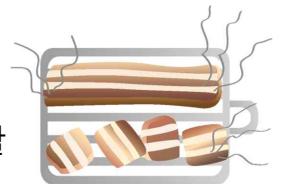
환경호르몬이란 우리 주변에 흔하게 있는 화학물질로 우리 몸에 들어와 호르몬처럼 작용한다거나 호르몬의 작용을 방해하며 호르몬을 만들지 못하게 하는 등 정상적인 호르몬의 작용을 어지럽히는 물질을 말합니다. 환경호르몬은 우리 몸에서 자연스럽게 만들어지는 호르몬과 달리 쉽게 분해되지 않는데요, 몸속에 오래도록 쌓여 문제가 될 수도 있으므로 주의해야 합니다.



## 환경호르몬을 줄여요 !

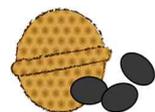
### 환경호르몬은 어디에 있나요?

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	<p>카레라이스 2.5.6.10.12.13 .16.18. 건새우아욱된장 국 5.6.9. 파래김자반 제육볶음 10. 계란후라이 1. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 756.1/38.8/334 .6/5.1</p>	<p>함박밥버거 1.2.5.6.9.10.1 2.13.15.16.18.  베이글시나몬러 스크 1.2.5.6. 고단백에너지바 2.5. 포도주스 13. 단무지부추무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 882.9/23.1/250 .8/5.1</p>	<p>친환경현미밥 얼큰소고기무국 5.16. 닭살데리야끼볶 음 5.6.13.15. 시금치무침 진미채볶음 17. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 824.1/44/275.6 /4.7</p>	<p>부추바지락죽 18. 콘치즈그라탕 1.2.5.6. 양상추토마토샐 러드 5.6.12. 코코볼&amp;우유 2.5.6. 배추김치 9. 바나나 13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 760.8/21.4/324 .2/5.1</p>	<p>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</p>	<p>친환경보리밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 도통동그랑땡&amp;케 찜 1.2.5.6.10.12.1 5.16. 참나물무침 계란후라이 1. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 791.5/33.3/334/ 8</p>
중식	<p>친환경현미밥 연포탕 18.  목은지닭볶음탕 9.15. 감자고로케&amp;타 르타르소스 1.2.5.6.13. 참나물무침 무생채 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 740.2/38.5/290 .6/4.7</p>	<p>친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 돈육파채간장불 고기 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</p>	<p>친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9.12. 맛초킹닭봉 5.6.13.15. 모듬슬라이스소 시지볶음 2.5.6.10.15.16 . . 붕어빵 1.2.5.6. 깍두기 9. 바삭도시락김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 845.1/42.4/278 .7/4.8</p>	<p>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</p>	<p>친환경보리밥 직화해물짬뽕탕 5.6.9.10.13.17 .18. 수제돈까스&amp;소 스 1.2.5.6.10.12. 김가루실파무침 부추겉절이 13.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 715.8/36.9/288 .1/4.8</p>	
석식	<p>친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 코다리강정 4.5.6.12.13.오 이고추된장무침 5.6. 옥수수콘샐러드 1.5.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 865.8/54.8/213 .9/3.4</p>	<p>친환경현미밥 어묵국 1.5.6. 매콤치킨직화스 테이크 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</p>	<p>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</p>	<p>부대찌개라면&amp; 미니밥 1.2.5.6.9.10.1 3.15.16. 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</p>	<p>친환경보리밥 건새우아욱된장 국 9. 닭살데리야끼볶 음 5.6.13.15. 새우볼꼬치&amp;칠 리소스 1.5.6.9.12.13. 열대과일샐러드 2. 깍두기 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 838.8/45/347.8 /5.6</p>	

	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. 스팸깬전 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 굴 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 795.9/44.6/287 .3/4.8	친환경보리밥 애호박우렁된장 국 5.12. 고구마닭갈비 15. 메추리알짜리고 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. 갯잎부추전 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.계 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