

		가 정 통 신 문			2023 - 60호
		여름방학보충기간 식단			식생활관 ☎ 070-4919-5295
			7월 26일 (수)	7월 27일 (목)	7월 28일 (금)
조식				불고기버거(미니) 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 크림스프 2.5.6.13.16. 한입멘보샤 1.5.6.9.12.13. 콘샐러드 1.5. 크런치넛트에너지바 1.2.5.6. 오라떼(애플) 13.	간장계란밥 1. 감자수제비국 5.6. 새우너겟꼬치&타르타르소 1.2.5.6.8.9.13.15.16.17.18. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 도토리묵상추무침 볶음김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 808.2/35.6/283.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 843.6/36.6/308.4/4
중식			초계국수 6. 미니밥 콘치즈떡갈비 1.2.5.6.10.13.15.16. 도라지오이무침 배추김치 9. 생크림크로칸수 1.2.5.6.	친환경보리밥 북어콩나물국 5. 등뼈김치찌개 9.10. 야채계란말이 1. 아욱된장무침 깍두기 9. 미숫가루 2.5.	친환경혼합잡곡밥(9곡)5. 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 순살닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.
			에너지/단백질/칼슘/철 773.4/30.2/129.1/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 856.8/44.8/303/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 865.8/46.9/150.4/3.4
석식			친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6. 매콤떡볶이 1.5.6. 달콤파인애플갈래 5.6.10.15.16.18. 숙주무침 배추김치 9.	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.10. 닭갈비오븐구이 5.6.13.15.18. 도토리묵그랑뎡 1.2.5.6.10.15.16. 감자채볶음 열무김치 9.	
			에너지/단백질/칼슘/철 779.7/30.5/117.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 883.4/47.6/222.4/4.6	
	7월 31일 (월)	8월 1일 (화)	8월 2일 (수)	8월 3일 (목)	8월 4일 (금)
조식		갈릭크림치즈바게트볼 2.5.6. 케이준치킨샐러드 1.5.6.12.15.18. 리얼그라놀라통곡물시리얼 2.5.6. 우유 2. 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경현미밥 순두부찌개 5.10.18. 닭볶음탕 5.6.15. 오징어살채볶음 17. 오이무침 배추김치 9.	스팸김치주먹밥 1.2.5.6.10. 깍두기 9. 수제인기가요샌드위치 1.2.5.6.13. 양파링&청양마요소스 5. 참외 스위트파인애플	친환경보리밥 순두부계란국 1.5. 콩나물제육볶음 5.9.10. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 쉼나물무침 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 740.6/23/475.9/16.1	에너지/단백질/칼슘/철 889/47/288.2/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 858.9/26.1/168.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 772.7/41.2/271.7/5.7
중식	바베바로치킨덮밥 1.5.6.13.15. 건새우아욱된장국 9. 모듬튀김&간장양념 1.5.6.9.10.16.17.18. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 부추무침 배추김치 9. 유산균요구르트 2.	친환경기장밥 병천식순대국 2.5.6.10.13.16. 파드로통새우카츠&타르타르소스 1.5.6.9.13. 두부양념조림 5. 깍두기 9. 고구마줄기볶음 샤인머스켓음료	소시지오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 두부유부장국 5.6.9.13. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 어묵볶음 1.5.6. 가지무침 배추김치 9.	친환경현미밥 전주식콩나물국 1.5.9.17. 오리주물럭 5.6. 메추리알돈육장조림 1.10. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	게다리살달걀볶음밥 1.2.5.6.8. 물냉면 1.3.5.6.16. 바삭고기군만두 1.5.6.10.16.18. 단무지부추무침 열무김치 9. 수박
	에너지/단백질/칼슘/철 892.2/35.1/572.6/11.9	에너지/단백질/칼슘/철 883.9/24.3/166/5	에너지/단백질/칼슘/철 864.7/39.3/92/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 836.3/43.2/261.9/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 749.9/27.5/126.6/2.2
석식	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 돈육간장불고기 10. 함흥비빔라면(미니) 1.2.5.6.10.15.16. 두부계란전 1.5. 배추김치 9.	친환경보리밥 소고기무국 5.16. 돈육떡강정 5.6.10.12.13. 고등어감자조림 7. 시금치무침 배추김치 9.	친환경보리밥 열갈이등뼈탕 10. 골든치킨지파이 1.5.6.15.18. 오징어김치전 6.9.17. 아삭이고추무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6. 고추까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 가르보나라스파게티(미니) 1.2.5.6.10.13.16. 오미자믹스피클 배추김치 9. 마늘바게트 2.5.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 841.4/44.7/250.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 843.7/48.9/210.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 875.9/46.8/229/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 891.6/32.4/201.1/4.2	

	8월 7일 (월)	8월 8일 (화)			
조식		치킨갈릭마요주먹밥 1.2.5.6. 10. 배추김치 9. 탱글뽕떡핫도그(미니) 1.2.4.5.6. 10. 15. 18. 프렌치토스트 1.2.5.6. 하트듀즐리 5.6. 우유 2.			
		에너지/단백질/칼슘/철 824.5/26.3/227.1/8.7			
중식	유부우동 1.5.6.9. 13. 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9. 13. 16. 18. 열대과일샐러드 1.2.5. 배추김치 9. 수제치킨양배추샌드위치 1.2.5.6. 12. 13. 15. 18. 복숭아에이드 11.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 봉추찜닭 5.6. 15. 우리팍전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 오이상추무침 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 898.8/21.5/264.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 881.1/48/263.8/5.3			
석식	자장밥 5.6. 10. 13. 16. 실파계란국 1. 광동식간쇼새우 1.4.5.6.9. 12. 13. 군만두&비빔야채 1.5.6. 10. 15. 16. 18. 배추김치 9. 요구르트 2.				
	에너지/단백질/칼슘/철 867.1/33/220.7/4.9				

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 7.땅콩 7.대두 7.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 17.호두 17.닭고기 17.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,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.

2023. 07. 18.  
덕 암 고 등 학 교 장