



건강 지향적, 성장발달 단계에 적합한  
**▣ 덕암고등학교 교육급식 ▣**

## 1. 우리급식 건강 식재료

### (1) 우수한 식재료 사용

- 친환경 및 각종 품질인증 받은 농·축·수산물 등 우수 제품 사용  
최대한 국내산 제품 사용
- 농산물은 GAP(우수농산물 관리제도)제품 사용 적극 권장

### (2) 위생적이고 안전한 식재료 사용

- HACCP 인증 제품 우선 사용
- 김치완제품은 HACCP 지정업소 제품 사용 의무화
- 표시사항 준수(제조연월일, 성분함량, 원산지, 보관 및 취급방법 등이 표시된 제품 사용)

### (3) 법령을 준수한 공정한 거래

- 구매계약 방법의 다양화 및 투명화 → 전자조달  
(구매, 경쟁입찰, 생산자 직거래, 학교간 공동구매 등)
- 매월 또는 2~3개월 단위로 구매계약

## 2. 우리급식 영양관리

### (1) 다양한 식품 골고루 사용

- 곡류,채소류,과일류,어육류,콩류,유제품 등

### (2) 제철과일 제공확대

- 당류 높은 후식(음료,빵류 등 가공식품)  
대신 비타민과 섬유질이 풍부한 신선과일 제공

### (3) 튀김 주2회 이하제공

- 기름을 적게 이용하는 오븐 조리법 적극 활용
- 트랜스지방이 포함된 식품제공 최소화

### (4) 나트륨 저감화운동

- 소금섭취 줄이기 위해 매일 국 염도 측정
- 학교급식 초등 국 염도 권고 기준:(0.6-0.7%)로 단계적 저감화 진행

### (5) 영양표시제 실시

- 올바른 식사선택 능력 배양을 통한 학생의 자기 식생활관리능력 함양
- 영양표시된 식단표 가정통신문 배부 게시 및 홈페이지 공개

출처 : 2020학년도 학교급식 기본방향

손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 줍니다.손가락을 마주잡고  
문질러 줍니다.손등과 손바닥을 마주  
대고 문질러 줍니다.엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 줍니다.손바닥을 마주 대고  
손가락을 끼고  
문질러 줍니다.손가락을 반대편 손바닥에  
놓고 문지르며 손등  
밑을 깨끗하게 합니다.

	3월 3일 (월)	3월 4일 (화)	3월 5일 (수)	3월 6일 (목)	3월 7일 (금)
중식		친환경현미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 돼지갈비찜 5.6.10.13.18 트리플슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16 비빔국수 5.6 배추김치 9 요거타임(사과) 2	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16 숯불양념치킨스테이크 1.2.5.6.12.15.16 계란찜 1 달래오이무침 깍두기 9 블루레몬에이드	친환경귀리밥 애호박두부된장국 5.9 수제돈가스&소스 2.5.6.10.12.13.15.18 갈떡갈떡꼬치 5.6.10.12.13.15.16 콩나물무침 5 배추김치 9	친환경찰녹미밥 감자수제비국 5.6.9 묵은지닭볶음탕 5.6.9.15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 봄동무침 깍두기 9 방울토마토 12
		에너지/단백질/칼슘/철 918.5/39.3/261.1/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 919.4/38.3/233.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 904.4/43.7/250.0/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 898.5/45.3/317.2/3.6
	3월 10일 (월)	3월 11일 (화)	3월 12일 (수)	3월 13일 (목)	3월 14일 (금)
중식	친환경귀리밥 얼갈이등뼈탕 10 수제탕수육&후르츠탕수육소스 5.6.10.11.12.13.18 진미채볶음 17 시금치무침 배추김치 9 복송아요거트 2	자장덮밥 5.6.10.13.16 두부유부장국 5.6.7.9.18 통통새우튀김&크리미양파D 1.2.5.6.9 등심잡채 5.6.10.13.18 가지무침 배추김치 9	누룽지(미니) 쉬림프투움바파스타 1.5.6.9.10 모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13 케이준치킨샐러드 1.5.6.15.18 웨이감자튀김&케찹 12 배추김치 9 스위트우리캐플음료	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6 볼케이노바싹불고기 1.2.5.6.12.13.16 두부부침 1.5 참나물무침 배추김치 9	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 바지락순두부찌개 5.9.10.18 돈육고추장불고기 5.6.10 짜리고추어묵볶음 1.5.6 부추무침 배추김치 9 들기름김
	에너지/단백질/칼슘/철 873.7/43.2/259.2/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 834.6/40.6/287.0/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 884.4/39.4/243.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 902.3/41.6/219.9/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 830.9/40.7/268.6/7.2
석식	친환경보리밥 소고기무국 5.9.16 햇지코닭꼬치 5.6.15 치즈미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 청경채무침 배추김치 9	친환경흑미밥 순두부백탕 5.9.18 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 불어묵볶음 1.5.6 오이무침 배추김치 9 불닭맛김	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10 오리훈제&쌈우,머스터드 1.2.5.6 동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 아욱된장무침 배추김치 9	친환경귀리밥 오징어무국 9.17 안동찜닭 5.6.15 돈육김치전 1.6.9.10 애호박볶음 9 총각김치 9	대파크림치즈버거 1.2.5.6.10.12.13.15.16 김자반주먹밥 5 옥수수스프 2.5.6.13.16 마카로니콘샐러드 1.5.6.13 모짜렐라치즈볼 1.2.5.6 배추김치 9 오라떼(애플)
	에너지/단백질/칼슘/철 888.4/35.9/263.7/9.6	에너지/단백질/칼슘/철 822.7/41.1/236.8/8.1	에너지/단백질/칼슘/철 912.1/33.7/214.0/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 904.5/44.5/280.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 914.5/24.6/283.4/2.9
	3월 17일 (월)	3월 18일 (화)	3월 19일 (수)	3월 20일 (목)	3월 21일 (금)
중식	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16 보쌈 10 상추&쌈장 5.6 들기름막국수 3.5.6.13 콩나물파절이 5 파김치 9	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9 피자돈가스&토마토라구소스 1.2.5.6.10.12.13 수제오색산적 1.2.5.6.10.15.16 생크림과일샐러드 2.12 근대된장무침 깍두기 9	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 들깨시래기된장국 9 로스트그릴숯불통닭다리 1.5.6.15.16 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 시금치무침 배추김치 9 딸기콘 2.5	친환경귀리밥 닭곰탕 9.15 갈비맛카츠 1.2.5.6.10.13.18 온두부&참치김치볶음 5.9 달래오이무침 깍두기 9	돼지불고기소보로덮밥 1.10 건새우아욱된장국 9 닭통살꼬치&양념치킨소스 5.6.12.13.15 진미채볶음 17 표고버섯볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 898.1/44.9/254.0/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 783.7/33.3/210.7/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 883.2/32.8/330.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 915.9/33.3/267.0/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 875.6/44.3/272.1/9.9

석 식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.9 등뼈김치찌개 9.10 한입떡갈비조림 5.6.10.13.15.16.18 가지무침 깍두기 9	친환경검은콩밥 5 맑은감자국 5.9 치즈함박&와인스테이크소 스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 삼치구이 느타리버섯볶음 배추김치 9 미니도시락김(돌김)	친환경보리밥 팽이버섯유부된장국 5 닭볶음탕 15 쉬림프꼬치 1.5.6.9.12.13 숙주미나리무침 배추김치 9	친환경현미밥 바지락미역국 9.18 숯불제육볶음 6.10.12.13 삼색비엔나볶음 2.5.6.10.15.16 김가루실파무침 배추김치 9	친환경흑미밥 한우사골마라탕 9.16 고기완자전 1.2.5.6.10.15.16.18 부추잡채 1.5.6.10 오이고추된장무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 902.8/37.3/280.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 800.7/37.0/303.0/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 845.7/38.3/154.6/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 788.4/40.3/213.3/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 793.9/28.7/284.4/3.5
	3월 24일 (월)	3월 25일 (화)	3월 26일 (수)	3월 27일 (목)	3월 28일 (금)
중 식	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16 돈육김치전 1.6.9.10 참나물무침 배추김치 9	친환경현미밥 얼갈이된장국 5.6 임실치즈롤카츠&소스 1.2.5.6.10 쫄면 5.6 파리고추매추리알장조림 1.5.6 느타리버섯볶음 배추김치 9	잔치국수 5.6.9 계란볶음밥 1 겉작떡볶이&튀김어묵 1.5.6.13 고구마야채튀김 1.5.6 오이무침 배추김치 9	친환경차오밥 한우버섯전골 5.6.9.13.16 수제치킨가스&카레소스 2.5.6.12.13.15.16.18 잔멸치견과류볶음 4 콩나물무침 5 배추김치 9 오렌지	친환경보리밥 얼큰감자수제비국 5.6.9 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 오징어채소무침 17 어묵볶음 1.5.6 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 919.9/41.4/247.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 861.6/31.6/230.2/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 908.1/25.1/266.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 893.7/45.8/244.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 823.2/41.5/229.2/2.6
석 식	김치볶음밥&계란후라이 1.2.5.6.9.10.13.15.16 .18 맑은콩나물국 5.9 에비카츠&타르타르 1.5.6.10.13 미역줄기볶음 깍두기 9 비타민이즈망고음료 13	친환경귀리밥 뼈없는감자탕 10 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15 크런치포테이토오징어 링 1.5.6.17 애호박볶음 9 배추김치 9		친환경흑미밥 손만두떡국 1.5.6.9.10.16.18 꼭참스테이크 1.2.5.6.10.12.16 육원전 1.2.5.6.10.15.16 숙갓두부무침 5 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 849.0/25.3/227.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 894.1/47.5/214.7/5.0		에너지/단백질/칼슘/철 915.5/41.2/252.4/4.9	
	3월 31일 (월)				
중 식	소시지오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 건새우아욱된장국 9 닭볶음탕 15 양배추찜&쌈장 5.6 오꼬노미다코야끼 1.2.5.6.13 배추김치 9				
	에너지/단백질/칼슘/철 907.4/35.0/287.5/3.2				
석 식	게살볶음밥 1.2.5.6.13.18 고기국수 2.5.6.9.10 납작교자만두 1.2.5.6.10.16.18 꼬들단무지 깍두기 9 쥬시쿨(파인애플) 2				
	에너지/단백질/칼슘/철 845.2/41.7/238.9/7.3				

◆ 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,미꾸라지,꽃게:국내산
- 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- \* 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한  
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2025. 03. 05.

덕 암 고 등 학 교 장