



# 은 화 교 육 통 신

더불어  
바르게  
굳세게

홈페이지 : <http://www.eunhwa.sc.kr> 교무실 220-0902 식생활관 220-0993

## ■ 겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 적당한 운동을 통해 건강한 겨울을 지내보는 것은 어떨까요?



### 추운 겨울 영양소 유지에 좋은 음식(?)



비타민A, B, C, D, E, 철분, 칼슘 등 각종영양소 함유  
체내의 활성산소 제거 효과 및 체내 활력 증진

토마토



피로회복, 혈압안정, 눈 건강에 효과적  
폐부건강과 감기예방, 변비예방에 효과적

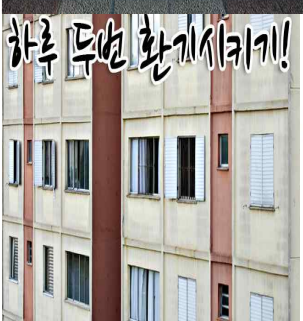
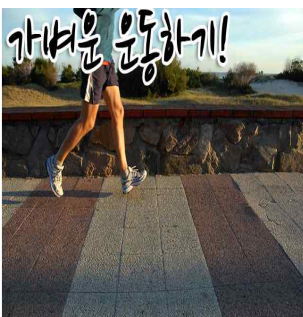
굴



성인병, 변비, 동맥경화, 탈모 예방에 효과적  
피부노화 방지

호두

## ■ 겨울철 건강관리 방법



## ■ 겨울철 많이 발생하는 노로바이러스 식중독

식중독은 무더운 여름철에 빈번히 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 하지만 겨울철에도 노로바이러스로 인해 식중독에 걸릴 수 있어 주의가 필요합니다. 추운 날씨에도 오랫동안 생존이 가능하다는 노로바이러스, 어떻게 예방해야 하는지 알아보까요?

노로바이러스  
식중독 이렇게 예방하세요!



## ■ 12월의 절기(동지)-12.21

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다. 예로부터 동짓날에는 팔죽을 먹는 것이 보편적인 행사였습니다. 팔의 붉은색이 음기를 쫓는데 효과가 있다고 믿었기 때문입니다.



## ■ 팔의 효능

팔에 많이 들어있는 사포닌은 인체에 유해한 성분이 장 점막에 접촉하는 시간을 줄이고, 동시에 나쁜 물질을 흡착해서 독성을 떨어뜨립니다. 이것은 사포닌의 거품을 내는 성질이 장의 활동을 활발하게 해주기 때문입니다. 또한 사포닌은 콜레스테롤과 유사한 화학적 구조를 가져, 콜레스테롤 흡수를 저해하고 배출을 돕기도 합니다. 하지만 너무 많이 섭취하거나 위장이 약한 사람은 배에 가스가 차므로 적당히 섭취하는 것이 좋습니다.




# 2020년 12월 식단표

일자	요일	조 식	중 식	석 식
12/1	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18.)</li> <li>*알갈이무침(5.6.)</li> <li>*프렌치토스트(1.2.5.6.13.)</li> <li>구이햄(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 765/35.7/265.6/4.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경참기장밥</li> <li>*새알심미역국(1.5.6.9.10.13.)</li> <li>*숙주미나리무침</li> <li>*마늘칩함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*까르보나리스파게티(1.2.5.6.10.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 890.5/40.8/209.7/4.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*아욱된장국(5.6.13.)</li> <li>*참치김치볶음(5.6.9.18.)</li> <li>*느타리호박볶음(5.)</li> <li>*생선가스(1.2.5.13.)</li> <li>*알타리김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 713.9/44.1/368.9/7.9</li> </ul>
12/2	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*참치김치찌개(5.9.16.18.)</li> <li>닭안심카레볶음(1.2.5.6.13.15.16.)</li> <li>사과오이무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*바나나</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 680.5/42.4/83/5.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레나물밥/양념장(5.6.)</li> <li>*들깨버섯국(9.13.)</li> <li>*시금치무침(5.6.)</li> <li>스노우어니언치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.)</li> <li>*도시락김(13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 835.9/32.1/234/5.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>간장버섯불고기(5.6.10.13.)</li> <li>*과리고추멸치볶음(5.6.13.)</li> <li>*삼치카레구이(2.5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 781.8/57.1/247.7/4.4</li> </ul>
12/3	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*만두국(1.5.6.10.13.16.)</li> <li>*돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>건새우볶음(5.6.9.13.)</li> <li>*깻잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 964.7/52.8/1038.6/12.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경서리태파쇄밥(5.)</li> <li>닭개장(1.13.15.)</li> <li>*삼치무조림(5.6.13.)</li> <li>*알갈이된장무침(5.6.)</li> <li>*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*딸기</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 612.5/38.6/192.8/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*김치감자탕(5.6.9.10.13.)</li> <li>*콩나물무침(5.)</li> <li>*춘천식닭갈비(5.6.13.15.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*한입철판군만두(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 976.8/47.2/166.9/12.9</li> </ul>
12/4	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>*배추된장국(5.6.13.)</li> <li>*계란찜(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>찜왕만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>*냉이된장무침(5.6.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 828.1/39.5/228.6/15.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.)</li> <li>달걀장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>*조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>*새발나물무침(5.6.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 847.2/47.2/153.6/5.1</li> </ul>	
12/7	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5.)</li> <li>설렁탕(5.6.13.16.)</li> <li>*냉이된장무침(5.6.)</li> <li>돈육불고기(5.6.10.13.)</li> <li>*건파래볶음(13.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>*사과</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 828.6/43.4/240.4/11.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*육개장(1.13.16.)</li> <li>단호박찜</li> <li>*콩나물무침(5.)</li> <li>*햄부침(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 740.7/31.4/101.9/4.5</li> </ul>
12/8	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*팽이버섯국(1.5.13.)</li> <li>*두부조림(5.6.13.)</li> <li>*브로콜리숙회(5.6.13.)</li> <li>*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 586.9/30.4/140.7/4.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5.)</li> <li>*순두부찌개(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>*참나물유자청무침(5.6.11.13.18.)</li> <li>*오리주물럭(5.6.13.)</li> <li>*계란말이(1.2.5.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 622.4/40.2/178.7/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*오징어무국(5.9.13.17.)</li> <li>*고등어부조림(5.6.7.13.)</li> <li>달걀장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>*부추무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 748/44.6/138.1/6.1</li> </ul>
12/9	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*청국장찌개(5.9.13.)</li> <li>*매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>오이달래무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*굴</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 727/37.3/136.8/4.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*돈가스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>*미니우동(1.5.6.9.13.)</li> <li>검정콩조림(5.6.13.)</li> <li>*도토리묵무침(5.6.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>파인애플주스(13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 922.6/42.4/217.4/6.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*콩나물김치국(5.6.9.13.)</li> <li>*오징어포볶음(5.6.13.17.)</li> <li>*떡볶이(1.5.6.12.13.)</li> <li>*통살새우가스(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>*알타리김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 893.3/43.3/173.1/4.6</li> </ul>

12/10	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*꽃게탕(5.6.8.9.13.)</li> <li>*양배추쌈-간장(5.6.)</li> <li>*닭볶음탕(5.6.13.15.)</li> <li>*어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 748.5/37.3/153.1/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰보리밥</li> <li>*북어포개란국(1.5.13.)</li> <li>*가지들깨볶음(5.6.)</li> <li>*오징어볶음(13.17.)</li> <li>*깻잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 761.3/41.9/197.8/4.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*대구찌개(5.9.13.)</li> <li>*쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>*느타리호박볶음(5.)</li> <li>*두부고추장볶음(5.6.10.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1158.9/50.6/242.7/5.6</li> </ul>
12/11	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*북어포개란국(1.5.13.)</li> <li>*삼치무조림(5.6.13.)</li> <li>*시금치무침(5.6.)</li> <li>*새우들깨버섯볶음(9.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 702.3/48.6/469/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*새우살호박국(9.13.16.)</li> <li>*양송이스프/크루통(2.5.6.13.16.)</li> <li>열무무침(5.6.)</li> <li>*치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 660.9/29.6/165.1/6.9</li> </ul>	
12/14	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰현미밥</li> <li>*떡국(1.5.6.13.16.)</li> <li>*두부조림(5.6.13.)</li> <li>연양식반달불고기&amp;어린잎(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>*참나물무침(5.6.13.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 726.2/32.5/182.6/5.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*돈육김치찌개(5.9.10.13.)</li> <li>열무무침(5.6.)</li> <li>*낙지떡볶음(5.6.13.)</li> <li>스크램블에그(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 641.7/40.3/243.9/6.3</li> </ul>
12/15	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*닭곰탕(13.15.)</li> <li>*김쪽파무침</li> <li>*두부구이/양념장(5.6.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>*배</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 664.2/33.6/116.3/4.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>*두부된장찌개(5.6.13.)</li> <li>*춘천식닭갈비(5.6.13.15.)</li> <li>방어간장구이(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*청경채무침(5.6.9.13.18.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 725.3/43.1/171.6/5.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*들깨무채국(9.13.)</li> <li>*오징어포볶음(5.6.13.17.)</li> <li>*수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>양상추샐러드(1.5.6.12.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 907.5/51/437.1/6.4</li> </ul>
12/16	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*건새우미역국(9.13.)</li> <li>*상추무침(5.6.13.)</li> <li>*오리주물럭(5.6.13.)</li> <li>수제샐러드빵(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 746.7/40.7/466.9/7.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18.)</li> <li>*시금치무침(5.6.)</li> <li>탕수왕교자(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)</li> <li>백김치(9.)</li> <li>*굴</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 778.2/37.2/163.1/4.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*아욱된장국(5.6.13.)</li> <li>*코다리콩나물찜(5.6.10.13.)</li> <li>*숙주미나리무침</li> <li>*도시락김(13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 593.2/34.7/304.1/4.6</li> </ul>
12/17	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*콩나물김치국(5.6.9.13.)</li> <li>*닭찜(1.5.6.13.15.)</li> <li>*고사리들깨볶음</li> <li>*계란말이(1.2.5.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 770.5/45.7/153/5.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5.)</li> <li>*냉이된장국(5.6.9.13.)</li> <li>*매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>*꼬시래기무침(5.6.13.)</li> <li>*오징어김치전(1.5.6.9.13.17.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 789.1/42.7/567.4/10.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*순두부찌개(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.)</li> <li>*가지볶음(5.6.)</li> <li>*고구마야채튀김(2.5.6.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 909.6/32/167.4/5</li> </ul>
12/18	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*두부된장찌개(5.6.13.)</li> <li>*부추무침(5.6.13.)</li> <li>*오징어볶음(5.6.13.17.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*과일샐러드(1.5.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 685.6/31.4/110.7/5.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*오징어무국(5.9.13.17.)</li> <li>*쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>명엽채볶음(1.5.6.13.)</li> <li>*생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 922.8/53.5/261.7/4.8</li> </ul>	



12/21	월		영양잡곡밥(5.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *바나나 *동지팔죽(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.7/51.3/257.6/5.9	*쌀밥 *냉이된장국(5.6.9.13.) *비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) *연두부양념장(5.6.) *상추부추무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.4/31.1/320.1/9.7
12/22	화	*쌀밥 호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) *근대된장무침(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 658.8/37.3/136.4/3.8	검정약쌀밥 *사골순대국(5.6.9.10.13.16.18.) *시금치무침(5.6.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.8/42.1/202.7/7.9	*쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) *참나물된장무침(5.6.) *프랑크소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) *알타리김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.7/41.5/198.2/6.2
12/23	수	*쌀밥 미트볼/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *도토리묵무침(5.6.) *썩갠나물무침 *배추김치(9.13.) *영양닭죽(13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 916/36.9/142.2/5.7	영양잡곡밥(5.) *잔치국수-양념간장(1.5.6.9.13.) 떡갈비채소조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) *봄동무침(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 723.4/31.8/218.1/4.6	*쌀밥 *육개장(1.13.16.) *돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) *깻잎조림(5.6.13.) 무채나물 *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 663.9/34.3/161.2/5.3
12/24	목	*쌀밥 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *진미채볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *바나나 *아몬드시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 951.2/45.6/305/6.9	*친환경찰현미밥 버섯전골(13.16.) *얼갈이무침(5.6.) *목살스테이크&채소구이(5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) 겨울왕국케이크(1.2.5.6.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 688.5/31.4/157/3.6	
12/25	금			
12/28	월		*친환경찰기장밥 *쇠고기무국(13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 매콤바삭불고기/양파드레싱(1.2.5.6.10.15.16.18.) *갯김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 923.8/41.1/228.7/5.8	*쌀밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *시금치무침(5.6.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.1/46.2/216/5.8
12/29	화	*쌀밥 *아욱된장국(5.6.13.) *감자조림(5.6.13.) *콩나물무침(5.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 674.4/30.1/243.7/4.9	차조밥 *돼지등뼈우거지탕(5.6.9.10.13.) *코다리콩나물찜(5.6.10.13.) 부추달래무침(5.6.13.) *계란말이(1.2.5.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.2/48.1/208.7/5.9	*쌀밥 *팽이버섯국(1.5.13.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) *오징어오이생채(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.8/52.1/201.1/4.8

12/30	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*건파래볶음(13.)</li> <li>*잔멸치볶음(4.5.6.13.)</li> <li>*두부구이/양념장(5.6.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>소고기채소죽(5.6.10.16.)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 898.2/38.8/273.2/8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*짜장면(2.5.6.10.13.)</li> <li>*실파계란국(1.13.)</li> <li>왕교자만두(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>*오이무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*요구르트(2.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 609.6/26/257.2/2.4</li> </ul>	
-------	---	---	---	---

■원산지정보				■알레르기정보	
쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산		
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산		
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산		
미꾸라지	중국산	대구	국내산		
다랑어	원양산	쭈꾸미	중국, 태국산		
명태	러시아산	낙지	중국산		

■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.