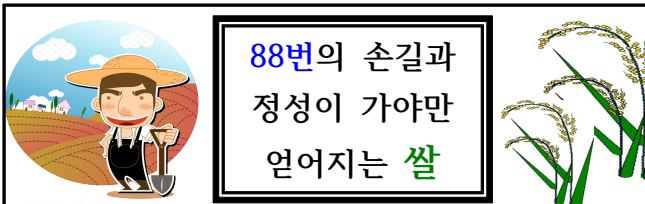




# 은 화 교 육 통 신

더불어  
바르게  
굳세게

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



88번의 손길과  
정성이 가야만  
얻어지는 **쌀**



## 쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



**쌀밥**은 고기, 생선, 채소류  
여러 가지 반찬과 함께  
먹게 되므로 **영양소**를  
**골고루** 섭취할 수 있습니다.  
· 성장을 돕는 '라이신'이라  
**필수아미노산**의 함량이 높아  
성장기 어린이에게 좋으며,  
건강에 좋은 **불포화 지방산**  
이 많습니다. 또한, 쌀은  
우리 뇌가 에너지원으로

이용하는 포도당을 만드는 탄수화물을 77%  
나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급  
**원**이 됩니다.

		
현미	찰눈쌀	백미
영양풍부(쌀눈있음) 1분도(농약 잔류) 거친식감, 소화불량	영양71%(쌀눈있음) 10분도 부드러운 식감	영양5%(쌀눈없음) 12~13분도 부드러운 식감



## 가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뺀 가루에 다  
시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게  
뽀아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도  
함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



## 가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의  
우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서  
착안해 만든 날이며, '농업인의 날'로 농업의 중요  
성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으  
로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



## 가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나  
닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하  
며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는  
등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월 11일 농업인의 날  
**가래떡데이**  
우리 쌀로 만들어  
즐거워라 맛있는 가래떡



## 11월의 절기(입동)-11.8

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을  
준비해야 하는 때입니다. 입동  
전후에 가장 큰일은 김장입니다.  
무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감  
만들기, 땀감으로 장작 패기 등  
몹시 바쁩니다.




<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

# 2019년 11월 식단표

일자	요일	조식	중식	석식
11/1	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*카레라이스 2.5.6.10.13.</li> <li>*북어포미역국 9.13.</li> <li>*부추무침 5.6.13.</li> <li>*오징어포복음 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*갈릭파이 1.2.5.6.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 950.9/47.4/265.2/7.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*불낙찌개 5.8.13.</li> <li>*두부조림 5.6.13.</li> <li>*느타리호박볶음 5.</li> <li>*허브치킨플레로티 5.6.12.13.15.18.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 707.2/49.5/240.8/7.4</li> </ul>	
11/4	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*배추된장국 5.6.13.</li> <li>*콩나물무침 5.</li> <li>*돈육불고기 5.6.10.13.</li> <li>*크림블레그&amp;소시지 1.2.5.6.10.13.15.</li> <li>*알감자버터구이 2.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 928.4/44.6/202.7/7.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*김치감자탕 5.6.9.10.13.</li> <li>*오징어포복음 5.6.13.</li> <li>*삼치카레구이 2.5.6.7.13.</li> <li>*알타리김치 9.13.</li> <li>*요구르트(요거타임) 2.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 962.6/55.1/167.3/4.1</li> </ul>
11/5	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*맑은콩나물국 5.13.</li> <li>*낙지떡볶음 5.6.13.</li> <li>*햄감자볶음 2.5.6.10.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*믹스샌드위치 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 848.5/37.1/168/4.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰현미밥</li> <li>*연두부김치국 5.6.9.13.</li> <li>*참나물유자청무침 5.6.11.13.18.</li> <li>*오리주물럭 5.6.13.</li> <li>*해물파전 1.5.6.9.13.</li> <li>*오이소박이 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 791.6/43.8/743.3/6.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*어묵국 1.5.6.13.</li> <li>*계란찜 1.2.5.6.9.13.</li> <li>*무생채 9.13.</li> <li>*참치김치볶음 5.6.9.13.</li> <li>수제샐러드빵 1.2.5.6.10.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 1017.7/56.6/286.4/9.2</li> </ul>
11/6	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*참치김치찌개 5.9.13.</li> <li>*닭찜 1.5.6.13.</li> <li>*도토리묵무침 5.6.</li> <li>*새송이볶음 5.</li> <li>*깍두기(완) 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 957/49.7/119.6/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*파인애플새우볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16.18.</li> <li>*베트남쌀국수 1.5.6.9.13.16.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*청경채무침 5.6.9.13.18.</li> <li>*노랑잡채만두 1.5.6.10.13.</li> <li>*애플망고주스 13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 696.4/24.2/777.6/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*북어포미역국 9.13.</li> <li>*두부조림 5.6.13.</li> <li>*연양식반달불고기&amp;어린이 1.5.6.10.15.16.18.</li> <li>*깻잎순볶음 5.6.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 868/41/506/7.2</li> </ul>
11/7	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*두부된장찌개 5.6.13.</li> <li>*고등어무조림 5.6.7.13.</li> <li>*열무된장무침 5.6.</li> <li>*햄부침 1.2.5.6.10.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 1003.5/55.3/300.3/8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰기장밥</li> <li>*다슬기수제비 1.5.6.13.18.</li> <li>*매운돼지갈비찜 5.6.10.13.</li> <li>*시금치무침 5.6.</li> <li>*도시락김 13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>단풍설기 5.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 691.1/34/184.4/8.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*호박고추장찌개 5.6.13.</li> <li>*오이부추무침 5.6.13.</li> <li>*비빔국수 1.5.6.13.</li> <li>*한우불고기 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 982.9/41.1/243.4/9.6</li> </ul>
11/8	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*순두부찌개 1.5.6.10.13.</li> <li>*가지들깨볶음 5.6.</li> <li>*돈육간장불고기 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*양상추샐러드 1.5.6.12.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 835/35.2/212.1/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*육개장 1.13.</li> <li>*두부김치두루치기 5.6.9.10.13.</li> <li>*파리고추멸치볶음 5.6.13.</li> <li>*순대야채볶음 5.6.10.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에그타르트 1.2.5.6.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 893.7/45.1/419.8/11.6</li> </ul>	
11/11	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰흑미밥</li> <li>*순두부찌개 1.5.6.10.13.</li> <li>*묵은지닭찜 1.5.6.9.13.</li> <li>*얼갈이된장무침 5.6.</li> <li>*파프리카잡채 1.5.6.8.10.13.</li> <li>*깍두기(완) 9.13.</li> <li>*우리쌀고구마가래떡 2.5.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 779.6/40.9/298.8/8.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*청국장찌개 5.9.13.</li> <li>*고등어김치조림 5.6.7.9.13.</li> <li>*참나물무침 5.6.</li> <li>*계란말이 1.2.5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 983.1/60.9/361.3/10</li> </ul>

11/12	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*꽃게탕 5.6.8.9.13.</li> <li>*돼지갈비찜 5.6.10.13.</li> <li>*숙주미나리무침</li> <li>*도시락김 13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 804.1/41.4/248/6.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*마파두부 5.6.10.12.13.</li> <li>*돼지사골순대국 5.6.9.10.13.16.18.</li> <li>*삼색묵무침 2.5.6.13.</li> <li>*한우불고기 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 835.4/51/393.7/10.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*들깨버섯국 9.13.</li> <li>*오이부추무침 5.6.13.</li> <li>*돈육불고기 5.6.10.13.</li> <li>*프렌치토스트 1.2.5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 966.7/38.1/191.8/7.6</li> </ul>
11/13	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.</li> <li>*팽이버섯국 1.5.13.</li> <li>*단무지무침</li> <li>*계란후라이 1.5.</li> <li>*알타리김치 9.13.</li> <li>*단호박죽 13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 920.3/45.7/241.3/6.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*쇠고기미역국 5.6.</li> <li>*꼬시래기무침 5.6.13.</li> <li>*시금치프리타타 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>*수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*굴</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 845.1/39.8/348.3/7.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*콩나물김치국 5.6.9.13.</li> <li>*열같이된장무침 5.6.</li> <li>*두부고추장볶음 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*단호박죽 13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 791.4/33.3/731.1/7.4</li> </ul>
11/14	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*새우살호박국 9.13.</li> <li>*양송이스프(소) 2.5.6.13.</li> <li>*김쪽파무침 13.</li> <li>*생선까스 1.2.5.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 901.8/44.1/1426.8/6.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*돈육김치찌개 5.9.10.13.</li> <li>*새송이볶음 5.</li> <li>*유자청고구마맛탕 5.6.13.</li> <li>*등갈비찜 5.6.10.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 873.1/32.1/234.6/6.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*짜장밥 2.5.6.10.13.</li> <li>*실파계란국 1.13.</li> <li>*비빔국수 1.5.6.13.</li> <li>*어묵볶음 1.5.6.13.</li> <li>*알타리김치 9.13.</li> <li>*한입철판군만두 1.2.5.6.10.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 642.7/32.1/308.1/9.1</li> </ul>
11/15	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*대구찌개 5.9.13.</li> <li>*묵은지닭찜 1.5.6.9.13.</li> <li>*시금치무침 5.6.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*쫄면 1.2.5.6.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 879.2/46.4/248.9/6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*북어포계란국 1.5.13.</li> <li>*부추무침 5.6.13.</li> <li>*미트스파게티 1.2.5.6.12.13.</li> <li>*김치치즈갈릭스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 763.3/36.6/334/6</li> </ul>	
11/18	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경버섯카로틴밥</li> <li>*떡만두국 1.5.6.10.13.</li> <li>*김쪽파무침 13.</li> <li>*콩나물제육볶음 5.6.10.13.</li> <li>*두부구이/양념장 5.6.</li> <li>*고르곤잘릭사각피자 2.5.6.10.12.15.16.18.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 744.9/38.5/341.7/8.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*배추된장국 5.6.13.</li> <li>*참나물된장무침 5.6.</li> <li>*오징어볶음 5.6.13.17.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*단호박죽 13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 779.8/37.9/209.6/5.1</li> </ul>
11/19	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*어묵국 1.5.6.13.</li> <li>*콩치김치조림 5.6.7.9.13.</li> <li>*버섯들깨볶음 5.6.</li> <li>*두부구이/양념장 5.6.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 752.1/36/330.2/6.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*청국장찌개 5.9.13.</li> <li>*메밀막국수 1.3.5.6.13.</li> <li>*치커리사과무침 5.6.13.</li> <li>*춘천식당갈비 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 675.7/37.1/238.4/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*건새우미역국 9.13.</li> <li>*브로콜리스프(소) 2.5.6.13.</li> <li>*느타리호박볶음 5.</li> <li>*치킨까스와토마토소스 1.2.5.6.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 820.9/29/422.6/8.1</li> </ul>
11/20	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*영양닭죽 13.</li> <li>*토마토미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.</li> <li>*김쪽파무침 13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*굴</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 779.3/19.3/138.6/5.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*낙지연포탕 5.8.13.18.</li> <li>*오이스틱쌈장 5.6.13.</li> <li>*계란말이 1.2.5.6.10.13.</li> <li>*삼겹살양념구이 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 670/35/198/7.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*육개장 1.13.</li> <li>*썩갠나물무침</li> <li>*파프리카잡채 1.5.6.8.10.13.</li> <li>*프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 816.7/29.4/202.5/7.6</li> </ul>
11/21	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*열같이된장국 5.6.13.</li> <li>*닭안심카레볶음 1.2.5.6.13.15.16.</li> <li>*다시마숙회 5.6.13.</li> <li>*두부김치두루치기 5.6.9.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 880.8/57.2/343.1/8.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경칼슘찜쌀밥</li> <li>*꽃게된장찌개 5.6.8.13.</li> <li>*병어무조림 5.6.13.</li> <li>*훈제오리&amp;머스터드소스 1.5.13.</li> <li>*부추무침 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 833/56.5/316.3/9.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*작은밥 5.13.</li> <li>*잔치국수-양념간장 1.5.6.9.13.</li> <li>*채소앤쌈장 5.6.13.</li> <li>*과일탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*바나나</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 888.6/36.1/406.8/7.7</li> </ul>

11/22	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*쇠고기무국 13.</li> <li>*감자조림 5.6.13.</li> <li>*매운돼지갈비찜 5.6.10.13.</li> <li>*잔멸치볶음 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1072.2/55.8/209.6/7.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*버섯전골 13.</li> <li>*계란찜 1.2.5.6.9.13.</li> <li>*안동식찜닭 1.5.6.8.13.18.</li> <li>*가지볶음 5.6.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*사과</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 760.1/41.5/169.9/6.8</li> </ul>	
11/25	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*니모어묵국 1.5.6.13.16.</li> <li>*햄감자볶음 2.5.6.10.</li> <li>*단호박함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*연근칩그린샐러드 1.2.5.6.9.13.16.18.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 798/35.9/313.2/6.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*부대찌개 2.5.6.8.9.10.13.</li> <li>*치커리무침 5.6.13.</li> <li>*비빔만두 1.2.5.6.10.13.16.18.</li> <li>*통살새우까스 1.2.5.6.9.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 872.2/36.7/292/15.6</li> </ul>
11/26	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*건새우아욱국 5.6.9.13.</li> <li>*돈육메추리알조림 1.5.6.10.13.</li> <li>*어묵볶음 1.5.6.13.</li> <li>*참나물전 1.2.5.6.10.12.15.16.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 757.2/27.4/388.5/9.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰보리밥</li> <li>*근대된장국 5.6.9.13.</li> <li>*비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.13.</li> <li>*상추부추무침 5.6.13.</li> <li>*오징어볶음/소면 5.6.13.17.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*우리밀콘치즈붕어빵 1.2.5.6.13.16.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 803.7/37.9/242.3/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*닭곰탕 13.</li> <li>*콩나물무침 5.</li> <li>*돈육불고기 5.6.10.13.</li> <li>*새우들깨버섯볶음 9.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*식빵피자 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 881.7/42.9/367.3/8.3</li> </ul>
11/27	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*돈육김치찌개 5.9.10.13.</li> <li>*브로콜리숙회 5.6.13.</li> <li>*천사채샐러드 1.5.6.13.</li> <li>*쭈꾸미돈육볶음 5.6.10.13.18.</li> <li>*알타리김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 905.4/39.6/283.9/6.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.</li> <li>*유부장국 1.5.6.13.18.</li> <li>*시금치무침 5.6.</li> <li>*구슬떡볶이 1.2.5.6.12.13.16.</li> <li>*고구마야채튀김 2.5.6.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*제주감귤쥬스 5.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 809.7/31.3/282.3/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*연두부김치국 5.6.9.13.</li> <li>*훈제오리&amp;머스터드소스 1.5.13.</li> <li>*쫄면야채무침 5.6.13.</li> <li>*무말랭이무침 13.</li> <li>*탕평채 1.3.5.6.10.13.16.18.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 798.5/33/285.2/6</li> </ul>
11/28	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*오징어무국 9.13.</li> <li>*깻잎순볶음 5.6.</li> <li>*참치김치볶음 5.6.9.13.</li> <li>*팽이버섯오리불고기 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 838.1/58.5/354/9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*버섯전골 13.</li> <li>*두부조림 5.6.13.</li> <li>*숙주미나리무침</li> <li>*생선까스/타르타르소스 1.2.5.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 675.5/34.5/337.6/6.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*감자수제비 1.5.6.13.</li> <li>*채소앤쌈장 5.6.13.</li> <li>*무쌈 1.2.4.5.6.10.13.18.</li> <li>*춘천식닭갈비 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 873.1/35.3/186.4/6.1</li> </ul>
11/29	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*복어포케란국 1.5.13.</li> <li>*갈치감자조림 5.6.13.</li> <li>*도토리묵무침 5.6.</li> <li>*치킨너겟 1.2.5.6.12.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 848/43.9/232.4/6.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*부대찌개 2.5.6.8.9.10.13.</li> <li>*토마토미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.</li> <li>*명엽채볶음 1.5.6.13.18.</li> <li>*파채간장불고기 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 765.9/37.7/204.9/6.4</li> </ul>	

#### ■원산지정보

쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산
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
명태	러시아산	낙지	중국산

#### ■알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)

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