



영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
5/1 제철음식밥상  현미밥 들깨순대국(2.5.6.10.13.16.) 순살죽발(10.) 부추겉절이(5.6.13.) 두릅잡오징어초무침(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 떡꼬치(5.6.12.13.16.)  열량:668.1kcal/단백질:28.3g	5/2 오이데이  기장밥 근대두부된장국(5.6.) 돌미나리오이무침(5.6.13.) 견과류멸치볶음(13.14.) 가지돼지고기불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 화이트머핀(1.2.5.6.)  열량:603.6kcal/단백질:31.6g	5/3  게살계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 순한마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.) 포시래기배무침(5.6.13.) 베이컨숙주볶음(5.6.10.) 맛동산탕수육(1.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.13.)  열량:621.6kcal/단백질:23.8g	5/4 경포놀이한마당  참쌀밥 크루통 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 포마버거(1.2.5.6.10.12.15.16.) 양배추사과샐러드(1.2.5.6.11.12.) 미니크로켓&케첩(5.6.12.) 오미자오이무피클 아이스크림(2.)  열량:688.9kcal/단백질:19.8g	5/5 어린이날    열량:622.6kcal/단백질:35.5g
5/8  현미밥 육개장(1.5.6.16.) 미트볼비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 닭가슴살참깨샐러드(1.5.6.9.12.13.15.) 참치마요(1.5.13.) 김구이 배추김치(9.13.)  열량:654.2kcal/단백질:29.4g	5/9 제주여행밥상  녹차칼슘쌀밥 제주식고기국수(5.6.10.13.16.) 들깨가루고사리볶음(5.6.) 갈치구이(5.7.) 배추김치(9.13.) 카라향  열량:614kcal/단백질:25.7g	5/10  야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 우동장국(1.5.6.8.) 머쉬룸크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.) 황도흑임자샐러드(1.2.5.6.11.12.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 수제소시지  열량:737.9kcal/단백질:31g	5/11  청밀밥(6.) 소고기미역국(5.6.16.) 돼지고기김치찌침(5.6.9.10.13.15.) 청경채토마토겉절이(5.6.12.13.) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 사과요구르트(2.)  열량:648.2kcal/단백질:30g	5/12  클로렐라쌀밥 명란두부찌개(5.6.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.) 지집꽃전(5.6.) 양배추&쌈장(5.6.13.)  열량:622.6kcal/단백질:35.5g
5/15 스승의날  홍콩쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 꽃마카롱(1.2.6.) 블루베리단호박샐러드  열량:643.5kcal/단백질:30.7g	5/16 제철음식밥상  보리밥 복어국(1.5.6.) 오리오징어볶음(5.6.13.17.) 취나물무침(4.5.6.) 두부까츠(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 바람떡  열량:664.7kcal/단백질:28.1g	5/17  삼겹살김치볶음밥(1.2.5.9.10.13.16.18.) 두부된장찌개(5.6.) 콩나물부추무침(5.) 삼겹살구이(10.) 백김치(9.) 참외 쌈&쌈장(5.6.13.)  열량:677.9kcal/단백질:29.9g	5/18 제철음식밥상  보리밥 낙지김치수제비(5.6.9.) 명엽채조림(5.6.13.17.) 비름나물무침(5.6.) 닭꼬치(5.6.15.) 매실된장고등어살구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 총각김치(9.)  열량:689.2kcal/단백질:38.7g	5/19  흑미밥 설렁탕(5.6.16.) 탕평채(1.5.6.13.16.) 상추치커리무침(5.6.13.) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 미니크로플(1.2.5.6.13.)  열량:610.8kcal/단백질:29.1g
5/22 제철음식밥상  차조밥 다슬기시래기된장국(5.6.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.) 매생이해물전(1.5.6.9.13.17.18.) 데리야끼장어구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.)  열량:547.4kcal/단백질:24.2g	5/23  흑미밥 소고기무국(5.6.16.) 골뱅이비빔국수(5.6.13.) 죽순브로콜리들깨가루볶음(5.6.) 싸먹는 오리고기 배추김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.)  열량:764.3kcal/단백질:23.8g	5/24  카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 표고버섯무들개국(5.) 방풍나물무침(5.6.13.) 멘치(다진)카츠(1.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 난(2.5.6.)  열량:626.7kcal/단백질:26.8g	5/25  참쌀밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 울외장야채무침 건파래볶음(5.13.) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16.) 달걀후라이(1.5.) 청포도  열량:575.9kcal/단백질:21.5g	5/26 저탄소밥상  잡곡밥(5.) 맑은순두부국(1.5.6.9.) 콩나물겉잎채무침(5.) 새송이어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) 가자미까스(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡  열량:596.7kcal/단백질:26.7g
5/29 대체공휴일    대체공휴일	5/30  현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 찜닭(5.6.13.15.) 새우살시금치무침(5.6.9.13.) 참소라살야채무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.)  열량:688.4kcal/단백질:34g	5/31  잡채밥(1.5.6.8.10.13.16.18.) 실파계란국(1.) 얼갈이배추된장무침(5.6.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 짜장소스(2.5.6.10.13.16.) 망고바 단무지  열량:692.7kcal/단백질:20.9g	  HAPPY PARENT'S DAY 아빠, 엄마의 날. 아들이나 딸이어서 너무 행복해요. 늘 사랑하고 존경합니다.	  5월 15일 스승의날 존경하는 선생님 은혜에 감사드립니다