

제 2024 - 88 호



誠實 · 勤勉  
和合 · 奉仕  
創造 · 開拓

# 가정통신문

전주한일고등학교

http://hanllgo.hs.kr  
전주시 완산구 백제대로 442  
교무실 ☎063-274-2162  
행정실 ☎063-274-2161

## 9월 학교급식 식단 안내문

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

식품 알레르기란 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 우리학교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

식단에 표시될 13가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣입니다. 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.

※ 상기 메뉴는 학교 일정에 따라 변경될 수도 있습니다.

### <식단 및 영양량 표시는 뒷면에 ....>

★ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

(그 외 식재료의 원산지는 학교 홈페이지 급식게시판을 참고)

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	갈치/명태	식육가공	친환경쌀	콩(콩가공품)	고등어,삼치,바지락,오징어,미꾸라지,,조기	낙지,바지락살,꽃게/꾸꾸미,
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	세네갈/ 러시아	국내산	국내산	국산(수입,외국산)	국내산	중국산/ 베트남산

☞ 베이컨:수입산

★ 영양표시제 및 원산지 정보 안내 : 학교 홈페이지->한일소식->식생활관->급식게시판

★ 식단표는 식재료 수급 상황과 일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

2024년 8월 28일

전주한일고등학교장

요일	9월2일(월)	9월3일(화)	9월4일(수)	9월5일(목)	9월6일(금)	9월7일(토)	9월8일(일)
주식	찰흑미밥 누룽지(셀) 참치김치찌개(5.6.9.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침(셀)(5.6) 멜리팜소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(셀)(9) 골드키위 화이트블러썬포켓팝콘(1.5.6)	기장밥 누룽지(셀) 북어채무국 열무나물무침(셀)(5.6) 순살닭고구마볶음(고추장)(5.6.13.15) 도통동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 건새우감자국(9) 근대나물무침(셀)(5.6) 어묵잡채(1.5.6.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 새알콩호떡파이(1.2.5.6) 배추김치(셀)(9) 파인애플	서리태밥(5) 누룽지(셀) 동태찌개(5.6.13) 한우탕평채(5.6.13.16) 미역줄기볶음(셀)(13) 리얼불맛연양식반달불고기&논꽃치즈(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(셀)(9) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.4.5.6)	충무김밥(일품) 쌀밥(셀) 누룽지(셀) 얼큰콩나물국(5.9) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 시리얼(첵스)/우유(2.5.6) 코쿰망고푸딩		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,010.0/47.0/167.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,034.4/54.6/378.6/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 868.0/33.5/211.3/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 1,147.9/46.3/459.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 926.1/29.9/330.9/4.3		
요일	9월2일(월)	9월3일(화)	9월4일(수)	9월5일(목)	9월6일(금)	9월7일(토)	9월8일(일)
주식	엔젤헤어냉파스타(1.5.6.9.12.13) 폭립바베큐구이(특)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(셀)(9) 쇼콜라크레이프케이크(1.2.5.6) 멜론 오이피클(셀)	차수수밥 다슬기수제비국(5.6) 공심채볶음(셀)(4.5.6.13.18) 통그릴비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 깍두기(셀)(9) 우피파이(플레인)(1.2.5.6)	짜장덮밥(2.5.6.10.13) 실파계란국(1.9) 단무지무침(셀) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(셀)(9) 빈디첼과일젤리(복숭아맛)(11)	기장밥 등갈비김치찜(국칸)(5.6.9.10.13) 감자채볶음(5) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 깍두기(셀)(9) 꿀에버루린토마토(셀)(12) 바나나라떼(5)	쌀밥(셀) 물냉면(일품)&쌈무무침&겨자(셀)(1.3.5.6.13.16) 한우사태수육(16) 열무김치(셀)(9) 겨자간장소스(5.6.13) 너츠가득바(3.4.5.6.13.19) 사과(셀)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 867.9/43.6/121.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 977.5/34.3/137.2/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 775.2/29.2/192.2/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 878.6/40.7/114.5/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,128.8/64.8/106.6/11.2		
요일	9월2일(월)	9월3일(화)	9월4일(수)	9월5일(목)	9월6일(금)	9월7일(토)	9월8일(일)
주식	찰현미밥 얼큰닭고기당면우국(15) 오징어콩나물찜(5.6.10.13.17) 미역줄기볶음(셀)(13) 구이한판함(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 링티제로캔(복숭아맛)(2)	쌀밥(셀) 잔치국수(일품)(1.5.6) 파채무침(5.6.13) 삼겹살구이(10) 블루베리파이(1.2.5.6) 배추김치(셀)(9) 양념장(잔치국수-일품)(5.6) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13)	찰흑미밥 북어채미역국(5.6) 참나물무침(셀)(5.6) 순살불닭볶음우동(5.6.13.15.18) 파인애플링그릴갈릭떡갈비구이(단짠천왕)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 엔요(2)	쌀밥(소) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 실곤약소라살야채초무침(5.6.13) 수제왕돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(셀)(9) 데미글라스소스(2.5.6.12.13.16.18) 웃담말기요구르트(13) 포도	찰현미밥 우렁된장국(5.6) 가지간장볶음(셀)(5.6.13) 닭볶음탕(고구마)(5.6.13.15) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 크리스피핫도그&케첩,머스타드(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(셀)(9)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 854.6/56.4/149.3/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,126.9/37.0/126.9/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 1,058.6/50.7/186.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 906.8/47.8/167.7/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,048.1/49.3/382.2/4.1		

요일	9월9일(월)	9월10일(화)	9월11일(수)	9월12일(목)	9월13일(금)	9월14일(토)	9월15일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 북어채계란국(1) 깻잎순나물무침(셀)(5.6) 순살닭고추장볶음(5.6.13.15) 감자채볶음(5) 배추김치(셀)(9) 아몬드도пп아칩(2.5.6.12.13) 포도	기장밥 누룽지(셀) 배추들깨국 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(셀)(9) 별미스테이크소스(5.6.12.13.16) 청양머스타드소스(1.2.5.6) 사과(셀) 시리얼(스페셜)/우유(2.5.6) 치킨텐더양상추샐러드(1.2.5.6.12.15)	찰현미밥 누룽지(셀) 왕만두국&김가루(1.5.6.10.16.18) 청경채나물무침(셀)(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 구이한판햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 갈릭파이(1.2.5.6) 라임후레쉬음료(13)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 아욱된장국(5.6) 등갈비찜(간장)(5.6.10.13) 열무나물무침(셀)(5.6) 볼어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(첵스)/우유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 한우메추리알장조림(1.5.6.13.16) 상추무침(셀)(5.6.13) 오코노미야끼전(1.5.6.7.13.18) 배추김치(셀)(9) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 758.8/46.4/152.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,093.1/35.6/457.7/10.4	에너지/단백질/칼슘/철 959.7/47.2/171.5/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 1,011.1/43.1/416.6/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,180.6/51.4/392.1/7.3		
요일	9월9일(월)	9월10일(화)	9월11일(수)	9월12일(목)	9월13일(금)	9월14일(토)	9월15일(일)
중식	찰현미밥 얼큰순대국(2.5.6.9.10.13.16) 연두부&양념장(5.6) 미역줄기볶음(셀)(13) 리얼치즈블럭돈카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 달콤빰크롱지(1.2.5.6) 파인애플	차수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 낙지콩나물찜(5.6.13) 비름나물무침(셀)(5.6) 모듬전&초간장(셀) (1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(셀)(9) 배즙(13) 스마일우리밀파이(1.2.5.6)	순살불닭덮밥(5.6.13.15) 건새우무국(9) 참나물오리엔탈샐러드(셀)(5.6.13) 수제미니오짱튀김(허니버터)(2.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 아이스망고	기장밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 얼갈이나물무침(셀)(5.6) 어묵잡채(1.5.6.13) 오리훈제파프리카볶음(5.6.13.18) 배추김치(셀)(9) 수제양버터호두과자(1.2.5.6.14) 포도	기장밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 얼갈이나물무침(셀)(5.6) 어묵잡채(1.5.6.13) 오리훈제파프리카볶음(5.6.13.18) 배추김치(셀)(9) 수제양버터호두과자(1.2.5.6.14) 포도		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 905.1/46.1/357.9/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 992.3/63.6/235.2/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 975.9/80.6/411.8/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,130.2/39.4/214.9/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 884.6/36.1/116.5/5.5		
요일	9월9일(월)	9월10일(화)	9월11일(수)	9월12일(목)	9월13일(금)	9월14일(토)	9월15일(일)
석식	쌀밥(셀) 장각영양닭죽(일품)&소금(셀)(15) 브라우니(1.2.5.6) 오이무침(셀)(13) 꿔바로우아몬드강정(1.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 바나나(셀)	나시고랭주먹밥(5) 쌀밥(셀) 꼬치어묵우동(일품) (1.5.6.7.13.18) 닭불닭소스구이(5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 고추냉이장(셀)(5.6) 궁채절임장아찌(셀)(5) 레몬에이드음료	찰흑미밥 얼큰낙지연포탕(18) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 두부구이&양념장(1.5.6) 배추김치(셀)(9) 방울토마토(12) 물다시마(셀)/초장(셀)(5.6.13)	무생채보리비빔밥(일품-양념장)(1.5.6.13) 청국장찌개(5.6.9) 수제불고기도пп아퀘사디아(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(셀)(9) 군고구마 요구르트(2)	찰현미밥 미니파운드케익(1.2.5.6) 우거지등뼈탕(5.6.10.13) 숙주나물무침(셀) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 연양식바싹불고기&양파토핑(크리미D)(1.2.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 사과즙(5.13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 868.3/40.6/144.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 910.5/42.3/383.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 776.7/47.3/191.2/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,069.7/43.3/329.6/60.2	에너지/단백질/칼슘/철 912.2/35.1/170.2/4.2		

일	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
조식				서리대밥(5) 누룽지(셀) 북어채무국 공심채볶음(셀)(5.6.13.18) 버섯잡채(5.6.13) 통그릴비엔나케 점볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 미니불고기브리 또(1.2.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 배즙(13)	찰보리밥 누룽지(셀) 한우미역국(5.6.16) 부추나물무침(셀)(5.6) 오리주물럭(고추장)(5.6.13) 야채계란말이(1.5.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(첵스)/우유(2.5.6)		
영양소				에너지/단백질/칼슘/철 887.6/33.3/152.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,102.9/42.9/358.6/7.2		
일	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
중식				기장밥 해물볶음우동(고추장)(5.6.9.13.17.18) 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 미역줄기볶음(셀)(13) 배추김치(셀)(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.5.6)	한우갈비탕(일품)&쌀밥(1.16) 파인애플링주먹떡갈비구이(단짠천왕)(5.6.10.13.16) 깍두기(셀)(9) 겨자간장소스(셀)(5.6.13) 샤인머스켓 엔요(2) 궁채절임장아찌(셀)(5)		
영양소				에너지/단백질/칼슘/철 1,053.8/66.9/201.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 983.4/43.1/117.9/4.7		
일	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
저식				쌀밥(셀) 돈코츠라멘(일품)(1.2.5.6.10.13.15.16) 꼬들단무지무침(셀) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.17.18) 배추김치(셀)(9) 꿀에버무린토마토(셀)(12) 피크닉(청포도)(13)	찰흑미밥 조랭이떡국 파채돈육불고기(5.6.10.13) 사각어묵깻잎전&케첩(1.5.6.12) 배추김치(셀)(9) 파인애플 상추,오이(셀)&쌈장(셀)(5.6.13)		
영양소				에너지/단백질/칼슘/철 1,023.1/25.7/290.0/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 875.7/43.9/146.4/3.0		

일	9월23일(월)	9월24일(화)	9월25일(수)	9월26일(목)	9월27일(금)	9월28일(토)	9월29일(일)
주식	찰흙미밥 누룽지(셀) 열갈이된장국(5.6) 갈치우조림(셀)(5.6.13) 골뱅이야채초무침&소면(5.6.13.17) 감자샐러드알뜰스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 방울토마토(12)거봉	기장밥 누룽지(셀) 얼큰어묵국(1.5.6) 한우계란장조림(1.5.6.13.16) 청경채나물무침(셀)(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(셀)(9) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5)	찰흙미밥 누룽지(셀) 낙지연포탕(18) 닭간장찜(5.6.13.15) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(셀)(9) 애플라임퓨딩	서리태밥(5) 누룽지(셀) 콩나물국(5.9) 가지무침(셀)(5.6.13) 비엔나고추장볶음(2.5.6.10.13.15.16) 수제간소칠리새우(5.6.9.12.13.18) 배추김치(셀)(9) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 두부된장국(5.6) 야채비빔만두(물만두)(1.5.6.10.13.16.18) 열갈이나물무침(셀)(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 키위멜론		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 999.8/38.2/19.6.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1,156.5/50.5/43.4/7.5.4	에너지/단백질/칼슘/철 863.3/47.7/179.3/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 1,059.3/45.5/379.3/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 852.1/43.1/186.7/6.0		
일	9월23일(월)	9월24일(화)	9월25일(수)	9월26일(목)	9월27일(금)	9월28일(토)	9월29일(일)
주식	불닭소스감가루주먹밥(단무지)(5.6.13) 이삭토스트(반쪽)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈마호코오븐구이(5.6.10.12.13.16) 배추김치(셀)(9) 참깨드레싱(셀)(2.5) 시리얼(그레놀라)/우유(2.5.6) 양상추샐러드(셀)	차수수밥 한우미역국(5.6.16) 연두부&양념장(5.6) 열무나물무침(셀)(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 리얼초코프리첼(1.2.6) 머루포도	쌀밥(셀) 쫄면&양념장(일품)(5.6.13) 가스오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 콘야채샐러드(1.5.13) 한돼후(한일고돼지갈비후라이드)(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 주시쿨(자두맛)	기장밥 동태찌개(5.6.13) 한우갈비찜(5.6.13.16) 도토리묵야채무침(셀)(5.6.13) 오코노미야끼전(1.5.6.7.13.18) 배추김치(셀)(9) 웃담블루베리요구르트(2) 곡물바(5)	해물짬뽕밥(일품)(1.5.6.9.12.13.17.18) 너비아니미니버거(1.2.5.6.10.13.16.18) 닭통살꼬치까스&치킨소스(달콤)(5.6.12.13.15) 배추김치(셀)(9) 사과(셀) 단무지(셀)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,085.5/46.6/378.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 822.5/42.3/162.1/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,202.3/37.6/141.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 893.8/36.8/256.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 954.5/57.4/139.1/5.3		
일	9월23일(월)	9월24일(화)	9월25일(수)	9월26일(목)	9월27일(금)	9월28일(토)	9월29일(일)
주식	찰흙미밥 콩나물국(5.9) 참나물무침(셀)(5.6) 김치오리주물럭(5.6.9.13) 비비고왕교자만두구이&초간장(셀)(1.5.6.10.13.16.18) 깍두기(셀)(9) 축축한초코약과쿠키(1.2.4.5.6)	카레라이스(2.5.6.10.13.16.18) 모닝빵양버터(1.2.5.6) 다시마무채국(5.6.7.13.18) 오징어스틱까스(1.2.5.6.12.17) 배추김치(셀)(9) 크리미양파드레싱(1.2.5.6) 파인애플궁채절임장아찌(셀)(5)	찰흙미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10.13) 오이무침(셀)(13) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 도통동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6)	간장계란밥&김가루(1.5.6) 얼큰북어채무국 참쌀콩멸치볶음(셀)(5.13) 우리팜햄전&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 갈비천황파닭꼬치(1.5.6.15) 배추김치(셀)(9)	찰흙미밥 한우당면무국(16) 돈육곤약장조림(5.6.10.13) 숙주나물무침(셀) 참치김치볶음&온두부(5.6.9.13) 깍두기(셀)(9) 샤브레쿠키(1.2.4.5.6)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 995.7/29.5/127.2/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 920.2/37.2/173.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 916.4/45.0/116.7/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 877.7/48.4/160.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 872.3/40.6/170.2/4.1		

연	9월30일(월)						
주 식	찰흙미밥 누룽지(셀) 칼슘콩도넛1(1.2 .5.6) 오징어무국(5.6. 17) 감자채볶음(5) 돈육사태김치볶 음(5.6.9.10.13) 새송이전, 애호박 전&초간장(셀)(1 .5.6.13) 깍두기(셀)(9) 요거맛있네딸기( 2)						
영양 정보	에너지/단백질 /칼슘/철 949.6/50.0/22 9.4/4.1						
연	9월30일(월)						
주 식	치킨마요덮밥(일 품)(1.5.6.13.15 ) 다시마무채국(5. 6.7.13.18) 골뱅이살곤약야 채무침(5.6.13.1 7) 배추김치(셀)(9) 키위드레싱(셀)( 1.2.5.6) 골드키위 플리또청포도쥬 스(13) 양상추샐러드(셀 )						
영양 정보	에너지/단백질 /칼슘/철 917.0/42.3/20 5.2/5.3						
연	9월30일(월)						
주 식	찰현미밥 얼큰콩나물국( 5.9) 등갈비찜(간장 ) (5.6.10.13) 마파두부(5.6. 10.12.13.18) 우리쌀떡꼬치& 고추장소스(5. 6.13) 배추김치(셀)( 9) 바나나(셀)						
영양 정보	에너지/단백 질/칼슘/철 903.5/39.3/ 138.8/3.1						