

제 2023 - 47 호



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

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

6월 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)⑳잣입니다. 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)⑳잣 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,상치,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.

2023년 5월 30일

전주한일고등학교장



연 세				6월1일(목)	6월2일(금)	6월3일(토)	6월4일(일)
조 식				서리태밥(5.) 감자국(1.13.) 김치비빔국수(5.6. 9.13.) 매호박볶음(셀)(5. 9.13.) 우리쌀그릴갈릭떡 갈비구이(1.2.4.5. 6.10.12.13.15.16. 18.) 총각김치(셀)(9.) 누룽지(셀) 돈까스소스(5.6.12. .13.) 방울토마토(12.) 시리얼(프로스트콘) /우유(2.5.6.13.)	찰보리밥 버섯된장국(5. 6.13.) 돈육잡채(5.6. 10.13.) 닭볶음탕(고구 마)(5.6.9.13. 15.) 조기구이(셀)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 배(셀) 파인애플		
영양 성분				에너지/단백질/ 칼슘/철 1109.8/38.4/3 70.5/7.7	에너지/단백질/ 칼슘/철 835.8/44.1/131. 6/4.4		
연 세				6월1일(목)	6월2일(금)	6월3일(토)	6월4일(일)
배 식				기장밥 왕만두국&김가 루 (1.5.6.10.13.) 연두부&양념장 (5.6.13.) 돈육고추장불 고기 (5.6.10.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 사과(셀) 허니아몬드 상추(셀)&쌈장 (셀)(5.6.13.)	돈코초라멘(일 품)&쌀밥(셀)(1.2.5.6.9.10. 13.15.16.) 단무지무침(셀) 치즈스틱&머스 타드소스(1.2. 5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코롤케익(1. 2.5.6.13.) 방울토마토(12 .)		
영양 성분				에너지/단백질/ 칼슘/철 799.9/49.2/182. 6/4.9	에너지/단백질/ 칼슘/철 840.6/26.6/223. 8/1.7		
연 세				6월1일(목)	6월2일(금)	6월3일(토)	6월4일(일)
조 식				날치알볼닭소스 주먹밥(5.6.) 양념감자(허니버 터) (1.2.5.6.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 크리미갈릭핫도 그 (1.2.5.6.10.13. 15.16.) 참깨드레싱 (셀)(5.) 시리얼(ček스)/우 유(2.5.6.13.) 양상추샐러드 (셀)(5.13.)	찰현미밥 한우떡국 (1.6.16.) 콩나물무침(고추 가루-셀)(5.) 돈육사태김치볶 음(5.6.9.10.) 새송이전, 매호박 전&초간장 (셀)(1.5.6.13.) 깍두기 (셀)(9.13.) 아이스망고 제리뽕(5.13.)		
영양 성분				에너지/단백질/ 칼슘/철 1095.7/30.7/294 /4.2	에너지/단백질/ 칼슘/철 858.3/44.3/130. 3/4.8		

요일	6월5일(월)	6월6일(화)	6월7일(수)	6월8일(목)	6월9일(금)	6월10일(토)	6월11일(일)
조식	찰흑미밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 참나물무침 (셀)(5.6.) 진미채고추장조림 (5.6.13.17.) 병입참쌀도넛 (1.2.5.6.13.) 각두기 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 골드키위	기장밥 얼큰어묵국 (1.5.6.) 감자간장조림 (5.6.13.) 청경채나물무침 (셀)(5.6.) 코코넛새우까스 (1.2.5.6.9.12.) 배추김치 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 크리미양파드레싱 (1.2.5.6.) 시리얼(초코후레이크)/우유 (2.5.6.13.) 파인애플	찰현미밥 건홍합미역국 (5.6.9.13.18.) 한우버섯불고기 (5.6.13.16.) 고감콘고로케 (1.5.6.) 배추김치 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 모닝빵(생크림)(1.2.5.6.13.) 케첩(12.13.) 사과(셀) 물다시마(셀)/초장 (셀)(5.6.13.)	서리태밥(5.) 조랭이떡국 (1.5.6.) 야채계란찜 (1.5.9.13.) 열무나물무침 (셀)(5.6.) 낙지야채볶음&소면 (5.6.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(코코볼)/우유 (1.2.5.6.13.)	찰보리밥 팽이버섯된장국 (5.6.13.) 양념깻잎찜 (5.6.13.) 애호박볶음 (셀)(5.9.13.) 양파링주먹떡갈비구이 (1.2.5.6.10.16.) 배추김치 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 방울토마토(12.) 시리얼(프로스트콘)/우유 (2.5.6.13.)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 893.57.2/153.9/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 975.1/26.8/424.3/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 858.6/38/171.2/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 1001.3/53.2/410.2/6	에너지/단백질/칼슘/철 942.5/37.2/375.5/8.5		
요일	6월5일(월)	6월6일(화)	6월7일(수)	6월8일(목)	6월9일(금)	6월10일(토)	6월11일(일)
중식	찰현미밥 한우미역국 (5.6.13.16.) 땅콩겨자소스야채샐러드 (셀)(4.5.6.13.) 비빔냉면 (소)(3.5.6.13.) 목살스테이크야채볶음 (5.6.10.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 청포도 크레이프케익 (1.2.5.6.)	차수수밥 얼큰순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 갈치무조림 (셀)(5.6.13.) 모듬전&초간장 (셀) (1.2.5.6.8.10.12.13.16.) 배추김치 (셀)(9.13.) 배(셀) 샌드위치퍼(감귤맛)(1.2.5.6.)	나시고랭주먹밥 (5.9.13.) 메밀소바(일품)&고추냉이장 (셀) (2.3.5.6.9.13.18.) 오이부추무침 (셀)(5.6.13.) 장각닭다리후라이드 (1.5.6.13.15.) 배추김치 (셀)(9.13.) 치킨소스(매콤)(5.6.12.13.) 초코크림샌드위치 쿠키(1.2.5.6.)	기장밥 건새우아욱된장국 (5.6.9.13.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 야채비빔만두(물만두) (1.2.5.6.10.) 느타리버섯볶음 (셀)(5.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 수박 곡물바(5.)	셀프참치마요김밥 (1.2.5.6.13.) 얼큰콩나물국 (5.9.13.) 돈육땅콩강정 (1.4.5.6.10.) 배추김치 (셀)(9.13.) 사과(셀) 갈릭파이 (1.2.5.6.13.) 열라이브(머스켓청포도)(2.)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1048.4/44.7/97.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 880.7/60.9/219.2/8.2	에너지/단백질/칼슘/철 885.1/41.5/97.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 817.5/43.3/266.5/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 887.2/50.8/150.4/6.8		
요일	6월5일(월)	6월6일(화)	6월7일(수)	6월8일(목)	6월9일(금)	6월10일(토)	6월11일(일)
저녁	쌀밥(셀) 브로콜리숙회 (셀)/초장 (셀)(5.6.13.) 야채계란말이 (1.5.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 장각영양닭죽(일품)&소금 (셀)(13.15.) 군고구마 요구르트(2.)	쌀밥(셀) 복어채우국 (1.13.) 쫄면(계란)&양념장(일품) (1.5.6.13.) 꼬들단무지무침 (셀) 왕새우튀김 2(1.5.6.9.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 케첩(12.13.) 피크닉(사과)(5.11.13.)	찰흑미밥 감자수제비국 (5.6.13.) 시금치나물무침 (셀)(5.6.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 두부구이&양념장 (1.5.6.) 배추김치 (셀)(9.13.) 꿀에버무린토마토(셀)(12.) 칼슘콩도넛 1(1.2.5.6.13.)	쌀밥(소) 유부미니우동(1.5.6.13.) 푸실리양상추샐러드(흑임자드레싱) (1.2.5.6.13.) 수제왕돈까스(10g) (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 돈까스소스(야채-일품) (5.6.12.13.) 파인애플 엔요(2.)	찰현미밥 얼큰닭고기당면우국 (5.6.8.13.15.) 숙갓무침 (셀)(5.6.) 비엔나케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어부추전 (1.5.6.17.) 배추김치 (셀)(9.13.) 초간장 (셀)(5.6.13.) 플리또망고파인애플쥬스(13.)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 757.2/42/122.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 728.4/24.8/226/15.8	에너지/단백질/칼슘/철 804.1/46.9/216.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 921.3/49.6/242.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 840.8/37.9/113.3/4		

요 일	6월12일(월)	6월13일(화)	6월14일(수)	6월15일(목)	6월16일(금)	6월17일(토)	6월18일(일)
조식	찰흑미밥 얼큰새우탕 (5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 연두부&양념장 (5.6.13.) 고사리들깨볶음 (셀)(5.6.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(아몬드)/우유(1.2.5.6.13.)	기장밥 콩나물국(5.9.13.) 참나물무침 (셀)(5.6.) 소세지고추장볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 새송이전, 애호박전& 초간장 (셀)(1.5.6.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(미프)/우유 (1.2.5.6.13.)	찰현미밥 얼큰북어채무국 (13.) 한우갈비찜(2.5.6.13.16.) 어묵잡채(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 깨찰김부각(셀)(5.13.) 파인애플 멜론	서리태밥(5.) 아욱된장국(5.6.13.) 순살닭고추장볶음(5.6.13.15.) 해물완자전(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(ček스)/우유(2.5.6.13.) 물다시마(셀)/초장(셀)(5.6.13.)	찰보리밥 한우미역국(5.6.13.16.) 고등어무조림(셀)(5.6.7.13.) 참치야채볶음(김치)(5.6.9.13.) 고메치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.15.16.) 열무김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 불고기버거소스(5.6.12.13.18.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) 과수원(복숭아)(11.13.)		
점심	에너지/단백질/ 칼슘/철 991.7/53.7/42 7.9/8.4	에너지/단백질/ 칼슘/철 823.6/32.6/328 .8/4.1	에너지/단백질/ 칼슘/철 728.1/26.6/112 .9/3.7	에너지/단백질/ 칼슘/철 929/57.8/387. 5/7.7	에너지/단백질/ 칼슘/철 962.4/41.9/17 1.4/5.4		
요 일	6월12일(월)	6월13일(화)	6월14일(수)	6월15일(목)	6월16일(금)	6월17일(토)	6월18일(일)
조식	감자탕집볶음밥& 김가루(5.6.9.10.13.) 실파계란국(1.9.13.) 무장아찌무침(셀)(13.) 비비고왕교자만두구이&초간장(셀)(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 청포도 크랩소프샌드위치(1.2.5.6.8.12.13.)	차수수밥 어묵무국(1.5.6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.) 우리팜갯잎전& 케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 요거트푸딩(2.5.13.) 꿀애버무린토마토(셀)(12.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.15.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 상추부추무침(셀)(5.6.13.) 계란후라이(1.5.) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 아이스망고	기장밥 얼큰오징어무국(5.6.17.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 파채돈육불고기(5.6.10.13.) 육원전(1.2.5.6.10.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 시나몬츄러스(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.)	김가루주먹밥(13.) 불고기볶음우동(고추장)(5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 크림스프(2.5.6.13.) 이삭토스트(반쪽)(1.2.5.6.10.12.) 말기요거트드레싱(셀)(2.5.) 참깨드레싱(셀)(5.) 오렌지 초코우유(2.5.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)		
점심	에너지/단백질/ 칼슘/철 859.8/37.5/17 1.2/5.6	에너지/단백질/ 칼슘/철 915.8/39.6/107 .2/4.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 774.2/50/181.8 /5.6	에너지/단백질/ 칼슘/철 809.4/56.5/124. 6/4.4	에너지/단백질/ 칼슘/철 933.7/35.4/35 3.8/5.2		
요 일	6월12일(월)	6월13일(화)	6월14일(수)	6월15일(목)	6월16일(금)	6월17일(토)	6월18일(일)
조식	찰현미밥 북어채미역국(5.6.13.) 마늘쫀열치볶음(셀)(5.6.9.13.) 닭볶음탕(5.6.9.13.15.) 치즈스틱&머스타드소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 오렌지 곡물팔미어파이(1.2.5.6.)	한우야채주먹밥(2.5.6.10.13.) 유부가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 후루룩떡볶이(일품)(1.5.6.8.13.) 우리밀꼬마김말이(5.6.12.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과(셀) 화이트블러썬포켓팝콘(1.2.5.6.)	찰흑미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 느타리버섯볶음(셀)(5.13.) 고기가들뽕매콤떡갈비(5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 길쭉이보리과자(5.) 바나나(셀)	쌀밥 얼큰순두부찌개(일품)(1.5.6.9.10.18.) 오이도라지초무침(셀)(5.6.13.) 크리스피핫도그& 케첩, 머스타드(1.2.4.5.6.10.12.) 배추김치(셀)(9.13.) 배(셀) 쥬시쿨(파인애플맛)(5.13.)	찰현미밥 얼큰콩나물국(5.9.13.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 매콤돼지갈비찜(5.6.7.9.10.13.) 부추야채들깨초무침(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 청포도 곡물바(5.)		
점심	에너지/단백질/ 칼슘/철 660.5/34.7/11 3.2/2.7	에너지/단백질/ 칼슘/철 979.7/28.7/230 .7/13.6	에너지/단백질/ 칼슘/철 895.5/60.6/105 .2/5.6	에너지/단백질/ 칼슘/철 924.1/42.1/29 1.4/7.4	에너지/단백질/ 칼슘/철 800.4/44.6/12 2.6/4.3		

요일	6월19일(월)	6월20일(화)	6월21일(수)	6월22일(목)	6월23일(금)	6월24일(토)	6월25일(일)
주식	찰흑미밥 감자수제비국(5.6.13.) 명엽채간장조림(5.6.13.) 열무나물무침(셀)(5.6.) 리얼볼맛언양식 반달볼고기&눈꽃(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 멜리만쥬(1.5.6.) 아이스코코아(2.)	기장밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 오징어콩나물찜(5.6.10.13.17.) 오이무침(셀)(13.) 미트볼탕수(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(초코후레이크)/우유(2.5.6.13.)	찰현미밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 야채계란말이(1.5.13.) 조기구이(셀)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 바나나 요거트푸딩(2.5.13.)	서리태밥(5.) 꽃게탕(8.13.) 가지간장볶음(셀)(5.6.13.) 골뱅이야채초무침&소면(5.6.13.17.18.) 돼지고기육전(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 양념장(간장)(5.6.) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6.13.)	찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.) 시금치된장무침(셀)(5.6.) 감자옥수수전(1.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.5.6.13.)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 935.4/43.6/315.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 1083.4/62.1/492.9/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 815.1/48.2/235/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1000/55.1/381.6/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 983.7/54.3/353/4.8		
요일	6월19일(월)	6월20일(화)	6월21일(수)	6월22일(목)	6월23일(금)	6월24일(토)	6월25일(일)
주식	찰흑미밥 오리탕(5.6.13.) 청포묵실파김 가루무침(셀)(5.6.13.) 돈육잡채(5.6.10.13.) 통그릴비엔나 케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플 화이트블러썸 포켓팝콘(1.2.5.6.)	차수수밥 한우무국(5.8.13.16.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 중국당면닭볶음 탕(5.6.13.15.) 고등어구이(셀)(5.6.7.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과(셀) 코쿰망고푸딩(1.5.13.)	오므라이스&돈 까스소스(일품)(1.2.5.6.10.12.13.) 감자국(1.13.) 무장아찌무침(셀)(13.) 배추김치(셀)(9.13.) 청양머스타드소스(1.5.13.) 고구마슈빅데니 쉬파이(1.2.5.6.13.) 까망베르치즈어 묵바(1.2.5.6.)	기장밥 참치추어탕(5.6.12.13.) 강된장(셀)(5.6.13.18.) 호박얇쌈(셀)(5.) 돈육사태김치 볶음(5.6.9.10.) 구이한판햄(5.10.) 총각김치(셀)(9.) 체리 꿀에버무린토 마토(셀)(12.)	쌀밥(셀) 물냉면(일품)& 쌈무무침&겨자 (셀)(1.3.5.6.13.) 수제치킨커틀 렛(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 열무김치(셀)(9.13.) 샐러드미니버 거(모닝빵)(1.2.5.6.13.) 치킨소스(매콤) (5.6.12.13.) 바나나(셀)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 874/35.2/115.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 937.6/47.3/77.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 899.7/36/104.6/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 696.9/48.9/204.6/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 982/38.9/95.9/2.6		
요일	6월19일(월)	6월20일(화)	6월21일(수)	6월22일(목)	6월23일(금)	6월24일(토)	6월25일(일)
주식	참치김치우리 팜밥버거(호일) (2.5.6.9.10.13.) 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 꿔바로우아몬 드강정(1.5.6.10.) 열무김치(셀)(9.13.) 수박 오레오생크림 와플(1.2.5.6.13.)	얼큰콩나물국밥 (일품)(5.9.13.17.) 무말랭이무침(셀)(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 오렌지 도시락김(13.)	찰흑미밥 얼큰닭고기당면무 국(5.6.8.13.15.) 상추무침(셀)(5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 미니돈까스&케첩(1.5.6.10.12.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 방울토마토(12.) 초콜릿칩쿠키(1.2.5.6.)	카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 실파계란국(1.9.13.) 오복채고추장무 침(셀)(5.6.13.) 닭봉데리야끼구 이(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 갈릭버터난&마크 니커리소스(1.2.5.6.13.) 과수원(사과맛)(5.13.)	찰현미밥 우거지등뼈탕(5.6.10.13.) 어묵잡채(5.6.13.) 파인애플링그 릴갈릭떡갈비 구이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 메로나쭈쭈바 배(셀) 물다시마(셀)/ 초장(셀)(5.6.13.)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 998.3/42.4/241.6/12.2	에너지/단백질/칼슘/철 872/40.6/218.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 959.2/39.8/126.5/5	에너지/단백질/칼슘/철 924.6/50.2/135.2/9.2	에너지/단백질/칼슘/철 866.9/35.1/192.1/4.4		

요 일	6월26일(월)	6월27일(화)	6월28일(수)	6월29일(목)	6월30일(금)		
조 식	찰흑미밥 어묵무국(1.5.6.13.) 얼갈이나물무침(셀)(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 비스켓&딸기잼(1.2.5.6.10.13.) 방울토마토(12.)	기장밥 북어채계란국(1.13.) 깻잎순나물무침(셀)(5.6.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 순살닭고추장볶음(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5.)	찰현미밥 동태찌개(5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13.) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 아이스망고체리	서리태밥(5.) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 감자간장조림(5.6.13.) 열무나물무침(셀)(5.6.) 연양식불고기(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 파채오리엔탈파닭소스(1.2.5.6.12.13.) 시리얼(첵스)/우유(2.5.6.13.) 오렌지	찰보리밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 무나물(셀)(5.13.) 야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 파인애플 시리얼(미프)/우유(1.2.5.6.13.)		
영양 정보	에너지/단백 질/칼슘/철 877.9/50.9/ 180.7/4.6	에너지/단백질/ 칼슘/철 944.2/62.1/407.5/4.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 862.2/54.3/170.6/5.6	에너지/단백 질/칼슘/철 922.4/35.3/ 338.4/4.7	에너지/단백 질/칼슘/철 991.4/53.7/ 500.5/4.9		
요 일	6월26일(월)	6월27일(화)	6월28일(수)	6월29일(목)	6월30일(금)		
중 식	치킨마요덮밥(일품)(1.2.5.6.13.15.) 다시마우채국(5.6.13.) 속가득납작왕군만두(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 말기요거트드레싱(셀)(2.5.) 참깨드레싱(셀)(5.) 초간장(셀)(5.6.13.) 과수원(사과맛)(5.13.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)	차수수밥 얼큰새우탕(5.6.9.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 참치김치볶음&온두부(5.6.9.13.) 수제우리팜커틀렛&머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(셀)(9.13.) 미니바닐라파이(1.2.5.6.13.) 배(셀)	쌀밥 부대찌개(일품-스팸)&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 콩나물무침(셀)(5.) 야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과(셀) 비피더스(베리믹스)(2.)	기장밥 꼬치어묵무국(1.5.6.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 오코노미야끼전(1.5.6.13.) 갈치구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.) 청포도 검은콩깨보리건빵	마파두부덮밥(일품)(5.6.10.13.) 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 누룽지부각(5.13.) 불고기피자와갈릭딥핑소스(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 단무지(셀) 요구르트(2.)		
영양 정보	에너지/단백질/ 칼슘/철 886.3/41.5/152.1/12.2	에너지/단백질/ 칼슘/철 970.1/51.9/222.2/7.2	에너지/단백질/ 칼슘/철 870.7/41.1/265.7/4.4	에너지/단백질/ 칼슘/철 869.1/44.1/128/11.3	에너지/단백질/ 칼슘/철 890.3/40.5/208.4/3.3		
요 일	6월26일(월)	6월27일(화)	6월28일(수)	6월29일(목)	6월30일(금)		
석 식	찰현미밥 한우미역국(5.6.13.16.) 비빔냉면(소)(3.5.6.13.) 느타리버섯볶음(셀)(5.13.) 남도떡갈비구이(5.6.10.13.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 파채데리야끼소스(5.6.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 바나나(셀)	비빔밥&계란후라이(1.5.6.13.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 돼지고기육전(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.) 양념장(간장)(5.6.) 미니치즈케익(1.2.5.6.13.) 꿀애버무린토마토(셀)(12.)	찰흑미밥 오징어무국(5.6.13.17.) 매콤돼지갈비찜(5.6.7.9.10.13.) 상추치커리무침(셀)(5.6.13.) 어묵잡채(5.6.13.) 뽕잎참쌀도넛(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.)	크레비아야채볶음밥(1.5.6.13.18.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 오이무침(셀)(13.) 코코넛순살돈까스(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 돈까스소스(5.6.12.13.) 쥬시쿨(자두맛)(5.13.) 곡물팔미어파이(1.2.5.6.)	찰현미밥 북어채계란국(1.13.) 치즈순살불닭(2.5.6.9.13.15.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 가자미엿장구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) 플리토청포도쥬스(5.)		
영양 정보	에너지/단백 질/칼슘/철 846/32.7/96.4/4	에너지/단백질/ 칼슘/철 829/47.6/199.6/4.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 843/46.4/72.5/3	에너지/단백 질/칼슘/철 688.8/37.5/ 282.4/8.6	에너지/단백 질/칼슘/철 884.6/62.5/ 298.4/4.8		