

제 2024 - 95 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

10월 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.

<식 단 및 영양량 표시는 뒷 면 에>

★ 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 9월 24일

전주한일고등학교장

일		10월1일(화)	10월2일(수)	10월3일(목)	10월4일(금)	10월5일(토)	10월6일(일)
주식		가장밥 누룽지(셀) 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 열갈이나물무침(셀)(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 두부구이&양념장(1.5.6) 배추김치(셀)(9) 배(셀) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.4.5.6)	가장밥 누룽지(셀) 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 콩조림(셀)(5.6.13) 뽕어포추장조림(5.6.13) 리얼치즈블럭돈카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 너츠가득바(3.4.5.6.13.19) 라임후레쉬음료(13)				
영양		에너지/단백질/칼슘/철 1,138.3/48.4/394.8/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 822.5/37.9/346.9/5.6				
일		10월1일(화)	10월2일(수)	10월3일(목)	10월4일(금)	10월5일(토)	10월6일(일)
주식		비빔밥&계란후라이(1.5.6.13) 북어채무국 배추김치(셀)(9) 약고추장(5.6.10.13) 통그릴소시지도띠아(1.2.5.6.10.13.15.16) 엔요(2) 오렌지	차수수밥 김치스파게티(1.5.6.9.10.12.13) 한우미역국(5.6.16) 버터갈릭돈육바베큐(1.2.5.6.10) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13) 알볼로쉬림프핫치킨피자(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 배추김치(셀)(9) 설빙자몽에이드(13) 쌍무				
영양		에너지/단백질/칼슘/철 892.7/35.6/215.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,045.8/41.8/246.9/4.3				
일		10월1일(화)	10월2일(수)	10월3일(목)	10월4일(금)	10월5일(토)	10월6일(일)
주식		쌀밥(셀) 고기국수(일품)&김가루(5.6.10) 소떡소떡&소스(1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 꿀에버무린토마토(셀)(12) 레드피치쭈쭈바(2.11)	찰흑미밥 감자수제비국(5.6) 연두부&양념장(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 느타리애호박볶음(셀)(5.9) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(셀)(9) 파인애플				
영양		에너지/단백질/칼슘/철 1,196.6/57.5/83.9/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,005.6/41.8/145.2/3.2				

요일	10월7일(월)	10월8일(화)	10월9일(수)	10월10일(목)	10월11일(금)	10월12일(토)	10월13일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 쫄면야채무침 (5.6.13) 왕만두국&김가루 (1.5.6.10.16.18) 미역줄기볶음 (셀)(13) 오징어스틱까스 (1.2.5.6.12.17) 배추김치(셀)(9) 세로야소스 (1.5.16) 단감 거봉	기장밥 누룽지(셀) 건새우감자국(9) 청경채나물무침 (셀)(5.6) 진미채고추장조림 (1.5.6.13.17) 양파링주먹떡갈비 구이(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(프로스트 콘)/우유(2.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 한우당면무국(16) 깻잎순나물무침 (셀)(5.6) 순살닭고추장볶음 (5.6.13.15) 오징어부추전 (1.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 초간장 (셀)(5.6.13) 덴케이크버터쿠키 (1.2.5.6) 굴	서리대밭(5) 누룽지(셀) 동태찌개(5.6.13) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 느타리버섯볶음 (셀)(5) 사각어묵고추장볶 음(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(오레오오 즈)/우유(2.5)	찰보리밥 누룽지(셀) 얼큰닭고기무국 (15) 얼갈이나물무침 (셀)(5.6) 김치볶음(돈육)&온 두부(5.6.9.10.13) 수제간썬칠리새우 (5.6.9.12.13.18) 총각김치(셀)(9) 시리얼(코코볼)/우 유(1.2.4.5.6)		
에너지	에너지/단백질 /칼슘/철 908.8/32.9/20 3.5/5.2	에너지/단백질/ 칼슘/철 885.5/43.3/385 .3/5.9	에너지/단백질/ 칼슘/철 893.4/50.9/141. 3/4.3	에너지/단백질/칼 슘/철 1,136.9/57.0/443 .2/3.9	에너지/단백질 /칼슘/철 1,199.2/65.7/ 427.4/4.3		
요일	10월7일(월)	10월8일(화)	10월9일(수)	10월10일(목)	10월11일(금)	10월12일(토)	10월13일(일)
중식	찰현미밥 얼큰콩나물국 (5.9) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 상추부추무침 (셀)(5.6.13) 한우육전 (1.5.6.16) 총각김치(셀)(9) 양념장(간 장)(5.6) 골드카워 도시락김	차수수밥 로제스파게티(반찬 칸) (1.2.5.6.9.10.12. 13.16) 한우불낙전골찌개 (5.6.13.16) 수제치킨커튼렛 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(셀)(9) 참깨드레싱 (셀)(2.5) 치킨소스(달 콤)(5.6.12.13) 샤인머스켓 사과(셀) 양상추샐러드(셀)	쌀밥(셀) 한우떡국(일품)& 김가루 (1.6.10.13.15.1 6) 꼬들단무지무침 (셀) 꺾바로우&레몬탕 수소스 (1.5.6.10.12.13 .18) 배추김치(셀)(9) 꿀에버린토마 토(셀)(12) 코쿤망고푸딩	기장밥 얼큰순두부찌개 (바지 락) (5.6.9.10.13.18) 도토리묵(셀)&양 념장(셀)(5.6.13) 한우버섯불고기 (5.6.13.16) 구이한판함 (1.2.5.6.10.15.1 6) 배추김치(셀)(9) 파인애플 허니아몬드	전복한우갈비탕 (일품)&쌀밥 (1.16.18) 오이도라지초무 침(셀)(5.6.13) 치즈스틱&머스타 드소스(1.2.5.6) 깍두기(셀)(9) 겨자간장소스 (5.6.13) 배스킨라빈스(쿠 키앤크 림)(1.2.5) 멜론		
에너지	에너지/단백질 /칼슘/철 839.8/49.5/17 4.9/6.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,009.3/49.0/1 49.9/4.1	에너지/단백질/ 칼슘/철 802.4/23.1/159. 1/2.2	에너지/단백질/칼 슘/철 886.1/46.8/184.4 /6.2	에너지/단백질 /칼슘/철 1,250.4/41.5/ 467.8/6.3		
요일	10월7일(월)	10월8일(화)	10월9일(수)	10월10일(목)	10월11일(금)	10월12일(토)	10월13일(일)
석식	쌀밥 우거지등뼈탕(일 품)(5.6.10.13) 가지간장볶음 (셀)(5.6.13) 치킨텐더또띠아 (1.2.5.6.12.13. 15) 배추김치(셀)(9) 배(셀) 플리또오렌지자 몽주스(13)	오므라이스&돈까 스소스(일 품) (1.2.5.6.10.12. 13.18) 팽이버섯된장국 (5.6) 오이무침(셀)(13) 후루룩떡볶이(반 찬칸)(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 길쭉이보리과자 (5) 쥬시쿨(자두맛)	찰흑미밥 돼지고기짜글 이찌개 (5.6.10.13) 야채계란찜 (1.9.13) 비름나물무침 (셀)(5.6) 오리주물럭(고 추장)(5.6.13) 배추김치 (셀)(9) 아이스망고	쌀밥(셀) 비빔냉면(일품) (1.3.5.6.13.16) 고기육수(6.10. 13.15.16) 치킨데리야끼구 이(5.6.13.15) 열무김치(셀)(9) 바나나(셀) 라임후레쉬음료 (13)			
에너지	에너지/단백질 /칼슘/철 872.8/36.1/23 7.3/3.0	에너지/단백질/ 칼슘/철 960.8/33.8/162 .2/4.5	에너지/단백질 /칼슘/철 1,024.2/54.1/ 162.4/5.4	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,107.6/45.5/1 44.1/4.8			

일	10월14일(월)	10월15일(화)	10월16일(수)	10월17일(목)	10월18일(금)	10월19일(토)	10월20일(일)
주식	찰흙미밥 누룽지(셀) 얼갈이된장국(5.6) 한우메추리알장조림(1.5.6.13.16) 열무나물무침(셀)(5.6) 도토리고랑떡전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 감자빵 레몬에이드음료	기장밥 누룽지(셀) 한우미역국(5.6.16) 연두부&양념장(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 샤인머스켓 시리얼(초코크런치)/우유(1.2.4.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 칼슘콩도넛(1.2.5.6) 건홍합무국(18) 참나물무침(셀)(5.6) 닭볶음탕(감자)(5.6.13.15) 우리팍갯잎전&케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(셀)(9) 사과(셀)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 아욱된장국(5.6) 오이무침(셀)(13) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 한우육전(1.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 양념장(간장)(5.6) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6)	찰보리밥 누룽지(셀) 얼큰북어채무국 등갈비찜(간장)(5.6.10.13) 청경채나물무침(셀)(5.6) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(셀)(9) 시리얼(ček스)/우유(2.5.6)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,031.1/43.5/206.8/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,104.2/50.2/354.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,050.3/45.6/151.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,088.4/51.5/419.1/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,090.4/47.0/393.2/6.0		
일	10월14일(월)	10월15일(화)	10월16일(수)	10월17일(목)	10월18일(금)	10월19일(토)	10월20일(일)
주식	쌀밥(셀) 한우쌀국수(일품)(5.6.13.15.16.18) 오이고추된장무침(셀)(5.6) 탄두리소스장 각오븐구이(2.5.6.12.13.15) 배추김치(셀)(9) 꿀에버루린토마토(셀)(12) 상하목장유기농아이스크림(딸기)(1.2)	차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 한우갈비찜(5.6.13.16) 도토리묵상추무침(셀)(5.6.13) 야채계란말이(1.5.13) 깍두기(셀)(9) 노티드우유생크림빵(1.2.5.6) 거봉	얼큰콩나물국밥(일품)(5.9.17) 치즈브뤼레떡갈비(어린잎&발사믹)(1.2.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 달고나우유마카롱(1.2.6) 플리또청포도쥬스(13) 도시락김	기장밥 청국장찌개(5.6.9) 무생채(셀)(13) 숙주나물무침(셀) 수제크림마요새우(1.2.5.6.9.13) 치즈순살불닭(오븐)(2.5.6.13.15) 리얼초코프리첼(1.2.6) 바나나(셀)	찰흙미밥 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 미니야채샌드위치(1.2.5.6.13) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 후루룩떡볶이(반찬권)(1.5.6.13) 구구마맛탕(5.13) 순살치킨(5.6.15) 비비고종교자만두구이&초간장(셀)(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 참깨드레싱(셀)(2.5) 바나나(셀) 아임리얼망고 꿀 꿀떡 새우구이(9) 초장(셀)(5.6.13) 양상추샐러드(셀)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 691.5/40.7/165.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,024.3/39.1/161.8/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 859.2/49.8/116.8/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 1,068.1/67.5/249.5/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,932.1/81.8/260.3/5.7		
일	10월14일(월)	10월15일(화)	10월16일(수)	10월17일(목)	10월18일(금)	10월19일(토)	10월20일(일)
주식	찰현미밥 김치수제비국(5.6.9) 땅콩겨자소스야채샐러드(셀)(2.4.5.6.13) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 목살스테이크야채볶음(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6)	쌀밥 얼큰순대국밥(일품-소면)(2.5.6.9.10.13.16) 꽃맛살메추리알양상추샐러드(1.5.6.8.13.18) 배추김치(셀)(9) 오렌지 화이트블러썸 포켓팝콘(1.5.6)	찰흙미밥 마들렌(1.2.5.6) 조랭이떡국 새우콩나물찜(5.6.9.13) 남도떡갈비구이(5.6.10.15.16.18) 배추김치(셀)(9) 파채데리야끼소스(5.6.13) 요구르트(2)	짜장덮밥(2.5.6.10.13) 실파계란국(1.9) 울외장아찌무침(셀)(13) 오코노미야끼전(1.5.6.7.13.18) 배추김치(셀)(9) 방울토마토(12) 쁘띠첼과일젤리(북송아맛)(11)	찰현미밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 열갈이나물무침(셀)(5.6) 한우잡채(5.6.13.16) 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) 배추김치(셀)(9) 빅썬(사과)(13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,087.7/47.8/105.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,515.8/51.4/280.7/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 918.9/30.6/183.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 764.9/25.9/156.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 987.9/30.4/203.1/3.2		

일	10월21일(월)	10월22일(화)	10월23일(수)	10월24일(목)	10월25일(금)	10월26일(토)	10월27일(일)
주식	찰흙미밥 누룽지(셀) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 가지간장볶음(셀)(5.6.13) 골뱅이야채초무침&소면(5.6.13.17) 고르곤졸라피자(반쪽)(2.5.6) 멘치카츠(1.2.5.6.12.15) 깍두기(셀)(9) 돈까스소스(5.6.12.13.18)	기장밥 누룽지(셀) 배추들깨국 시금치나물무침(셀)(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(셀)(9) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6)	찰흙미밥 누룽지(셀) 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 구운김(셀)&간장(셀)(5.6) 깍두기(셀)(9) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6) 거봉	서리태밥(5) 누룽지(셀) 얼큰어묵국(1.5.6) 북어포고추장조림(5.6.13) 연양식바싹불고기&양파토핑(크리미D)(1.2.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 시리얼(책스)/우유(2.5.6) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13)	찰보리밥 누룽지(셀) 얼큰닭고기국(15) 두부조림(5.6.13) 미트볼데리야끼볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 느타리버섯볶음(셀)(5) 배추김치(셀)(9) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,035.8/49.2/219.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 983.2/45.0/358.3/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,013.1/42.7/151.6/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 886.8/37.7/352.2/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,189.9/46.6/443.1/5.0		
일	10월21일(월)	10월22일(화)	10월23일(수)	10월24일(목)	10월25일(금)	10월26일(토)	10월27일(일)
주식	나시고랭주먹밥(5) 수제불고기버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 엔젤헤어냉파스타(1.5.6.9.12.13) 배추김치(셀)(9) 딸기우유(2) 배(셀)	차수수밥 꽃게탕(5.6.8.13) 오리훈제/머스터드소스(1.2.5.6) 한우탕평채(5.6.13.16) 감자채볶음(셀)(5) 배추김치(셀)(9) 달콤뽕피크롱지(1.2.5.6) 아이스망고썬무	쌀밥(소) 유부미니우동(1.5.6.7.13.18) 수제왕돈까스(1.2.5.6.10) 치즈스위트콘구이(1.2.5.13) 배추김치(셀)(9) 데미글라스소스(2.5.6.12.13.16.18) 참깨드레싱(셀)(2.5) 오렌지 양상추샐러드(셀)	기장밥 바지락고추장찌개(5.6.18) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 고사리들깨볶음(셀)(5.6) 모듬버섯맛살전(1.5.6.8) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 허쉬바아이스크림(토피넛앤초코)(1.2.4.5)	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 얼큰콩나물국(5.9) 오이무침(셀)(13) 우리쌀떡꼬치&치킨소스(매운맛)(5.6.12.13) 배추김치(셀)(9) 크림치즈케익(1.2.5.6) 후레쉬업(라임&레몬)음료(13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 1,080.0/36.7/610.7/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 928.5/32.4/158.2/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 998.2/47.3/187.0/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 857.1/40.7/225.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 886.4/36.2/150.2/4.4		
일	10월21일(월)	10월22일(화)	10월23일(수)	10월24일(목)	10월25일(금)	10월26일(토)	10월27일(일)
주식	찰흙미밥 델리만쥬(1.2.6.14) 한우불낙전골찌개(5.6.13.16) 야채계란찜(1.9.13) 양파링주먹떡갈비구이(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 파인애플	돈코츠라멘(일품)&쌀밥(셀)(1.2.5.6.10.13.15.16) 꼬들단무지(셀) 뱅글뱅글쏘시지(2.5.6.10.15.16) 클링클컷&케첩(5.6.12) 배추김치(셀)(9) 요거타임샤인머스켓(2)	찰흙미밥 건새우미역국(5.6.9) 한우갈비찜(5.6.13.16) 두부구이&양념장(1.5.6) 고등어구이(셀)(5.6.7) 배추김치(셀)(9) 요구르트(2)	베이컨말이주먹밥(1.5.6.10.13.18) 잔치국수(일품)(1.5.6) 수제탕수육&사천탕수소스(1.5.6.10.13.18) 배추김치(셀)(9) 양념장(잔치국수-일품)(5.6) 사과(셀) 피치에빠진코코음료(11)	찰흙미밥 북어채감자국 실파김가루무침(셀)(5.6) 중국당면닭볶음탕(5.6.13.15) 오징어부추전(1.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 초간장(셀)(5.6.13) 멜론		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 783.0/48.5/129.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 976.4/29.4/298.7/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 790.4/34.2/280.7/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,049.7/46.9/131.6/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 865.6/40.4/132.6/4.6		

일	10월28일(월)	10월29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)			
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 얼큰순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.13) 미역줄기볶음(셀)(13) 진미채고추장조림(1.5.6.13.17) 배추김치(셀)(9) 샤인머스켓 골드키위	기장밥 누룽지(셀) 아귀탕(5.6.13) 연두부&양념장(5.6) 열무나물무침(셀)(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(셀)(9) 시리얼(미쯔)/우유(1.2.5.6)	찰현미밥 누룽지(셀) 델리만주(1.2.6.14) 한우미역국(5.6.16) 참나물무침(셀)(5.6) 닭봉콩나물볶음(고추장)(5.6.13.15) 스모크햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(셀)(9) 멜론	서리태밥(5) 누룽지(셀) 아육된장국(5.6) 한우탕평채(5.6.13.16) 느타리버섯볶음(셀)(5) 우리쌀그릴갈릭떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(셀)(9) 데리야끼소스(5.6.13) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5)			
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 916.0/39.5/174.5/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,047.7/54.0/398.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 902.6/45.4/142.9/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,092.9/36.2/521.4/4.5			
일	10월28일(월)	10월29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)			
조식	쌀밥(셀) 장각영양닭죽(일품)&소금(셀)(15) 5마리통새우꼬치(1.5.6.9.18) 배추김치(셀)(9) 머스타드소스(1.2.5.6) 꿀떡 도라에몽슈크림만주(1.5.6) 사과(셀)	차수수밥 한우우국(16) 골뱅이쫄면야채초무침(5.6.13.17) 목살스테이크야채볶음(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(셀)(9) 참깨드레싱(셀)(2.5) 웃담말기요구르트(13) 단감 양상추샐러드(셀)	크레비아팟팟 커리라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지무침(셀) 대만식지파이(2.5.6.15) 배추김치(셀)(9) 샤인머스켓	기장밥 얼큰오징어우국(5.6.17) 간장비빔국수(5.6.13) 참쌀콩멸치볶음(셀)(5.13) 돈마호크오븐구이(5.6.10.12.13.16) 배추김치(셀)(9) 사과즙(5.13) 길쭉이보리과자(5)			
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 919.1/49.0/103.1/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 991.5/47.3/120.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 881.2/41.0/148.8/7.1	에너지/단백질/칼슘/철 879.6/39.6/90.8/2.0			
일	10월28일(월)	10월29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)			
조식	찰현미밥 어묵우국(1.5.6) 가지무침(셀)(5.6.13) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.13) 구이한판함(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(셀)(9) 곡물팥미어파이(1.2.5.6) 엔요(2)	매운잡채덮밥(5.6.10.13) 얼갈이된장국(5.6) 한우육전(1.5.6.16) 배추김치(셀)(9) 양념장(간장)(5.6) 짜장소스(반찬칸)(2.5.6.10.13) 자몽에이드	찰흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 깍두기(셀)(9) 듀얼잼파이(1.2.5.6) 바나나(셀)	김밥볶음밥(일품)&김밥김&간장(셀)(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 얼큰콩나물국(5.9) 배추김치(셀)(9) 통그릴소시지도띠아(1.2.5.6.10.13.15.16) 초코크림샌드위치쿠키(1.2.5.6) 플리또청포도쥬스(13)			
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 836.3/43.5/145.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 810.5/39.0/178.5/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 977.4/49.8/164.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 916.6/28.5/172.7/3.5			