


제 2020 - 56 호	가 정 통 신 문		전주한일고등학교
			http://hanilgo.hs.kr 전주시 완산구 백제대로 442 교무실 ☎063-274-2162 행정실 ☎063-274-2161

6월29일 ~ 8월2일 학교급식 식단 안내문

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 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 진단**을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 우리학교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 **병원진단**을 받거나 **확실한 증상**이 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)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 영 양 량 표 시 는 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,꽃게,조기	낙지,바지락살/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.

2020년 6월 30일

전주한일고등학교장

요 일	6월29일(월)	6월30일(화)	7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)	7월5일(일)
조 식	찰흑미밥(셀) 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 감자채볶음(2.5.6.) 파리고추멸치볶음(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 아이스티(레온)(11.) 칼슘콩도넛1(1.2.5.6.13.)	기장밥(셀) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 미나리고추장무침(셀)(5.6.13.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 어묵잡채(1.5.6.8.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(초코후레이크)/우유(2.5.6.13.)	찰현미밥(셀) 한우무국(5.8.13.16.) 양념깻잎찜(5.6.13.) 느타리버섯볶음(셀)(5.9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.13.) 할라피노함박(100g)&맥스칸소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 자두	서리태밥(셀)(5.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 닭봉고추장볶음(단호박)(5.6.9.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6.13.)	찰보리밥(셀) 감자수제비국(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.8.10.13.) 무나물(셀)(5.13.) 야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 수박	플라잉새우튀김(20g)(1.5.6.9.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 단호박죽(13.) 참치샌드위치(조식-반쪽)(1.2.5.6.13.) 케첩(12.13.) 모듬과일 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5.)	
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 852.7/45.1/216.1/5.5	에너지/단백질/칼슘/철분 932.5/38/408/7.3	에너지/단백질/칼슘/철분 887.4/32.5/163/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 958.8/49.2/368.4/7.5	에너지/단백질/칼슘/철분 903.3/45/173.1/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 925.4/47.7/261.4/11.1	
요 일	6월29일(월)	6월30일(화)	7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)	7월5일(일)
조 식	추억의도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.18.) 어묵무국(1.5.6.7.9.13.18.) 진미채양배추추무침(셀)(5.6.13.17.18.) 관동두부(1.5.6.10.13.16.18.) 총각김치(셀)(9.) 수박	차수수밥 우렁된장국(5.6.13.) 순살닭감자볶음(고추장)(5.6.10.13.15.) 만두탕수(물만두)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 고등어구이(셀)(5.6.7.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.) 젤리스토리아이스(포도맛)	쌀밥(셀) 물냉면(일품)&쌈무무침&겨자(셀)(1.3.5.6.13.) 부추무침(셀)(5.13.) 돈육데리야끼구이(5.6.10.13.) 우리쌀떡꼬치&고추장소스(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.)	기장밥 얼큰순대국(5.6.9.10.13.) 강된장(셀)(5.6.13.18.) 호박잎쌈(셀)(5.6.9.13.17.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 숙주야채볶음(5.6.13.18.) 직화떡갈비구이(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 방울토마토(12.)	치킨마요덮밥(일품)(1.2.5.6.13.15.) 한우미역국(5.6.13.16.) 양상추샐러드&참깨드레싱(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 레드벨벳치즈케익(1.2.5.6.13.) 스콜(청포도)(5.) 양념고추지(셀)(5.6.13.)	쌀밥(셀) 근대된장국(5.6.9.13.) 쫄면(계란)&양념장(일품)(1.5.6.13.18.) 치킨텐더토띠아(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 단무지(셀) 요구르트(2.)	
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 932/41.6/183.5/11.1	에너지/단백질/칼슘/철분 816.7/51.3/283.3/7.9	에너지/단백질/칼슘/철분 880.9/53.4/65.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 837/43.9/160.8/6.8	에너지/단백질/칼슘/철분 955.8/41.1/153/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 804.7/31.4/212.1/10.8	
요 일	6월29일(월)	6월30일(화)	7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)	7월5일(일)
조 식	찰현미밥 배추들깨국(1.9.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 김치볶음(돈육)(5.6.9.10.13.) 미니돈까스&케첩(1.5.6.10.12.13.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 비스쿼&딸기잼(1.2.5.6.10.13.)	돈코츠라멘(일품)&쌀밥(소)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 단무지무침(셀) 강원도감자고로케(5.6.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 케첩(12.13.) 피크닉(사과)(5.13.)	찰흑미밥 왕만두국&김가루(1.5.6.10.13.) 오이무침(셀)(13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 엑티비아복숭아요거트(2.11.)	햄야채볶음밥(5.6.10.13.) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 오복채고추장무침(셀)(5.6.13.) 수제어묵커틀렛(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코롤케익(1.2.5.6.13.) 청양머스타드소스(1.5.13.) 배즙(5.13.)	찰현미밥 아욱된장국(5.6.13.) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18.) 치즈불닭(감자)(2.5.6.13.15.) 가자미엿장구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 시나몬츄러스(1.2.5.6.13.)	기장밥 얼큰닭고기당면무국(5.6.8.13.15.) 명엽채고추장조림(5.6.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 등심돈까스(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 돈까스소스-2kg(5.6.12.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.)	
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 862.1/39.6/166.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 1094.8/32.4/315.4/8.1	에너지/단백질/칼슘/철분 877/54.4/257.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 839.2/32.1/153.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 932.1/50.4/309.7/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 772.2/48.6/229.6/4.2	

요일	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)	7월12일(일)
조식	찰흑미밥(셀) 얼큰낙지연포탕(13.18.) 청경채나물무침(셀)(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 도둑동그랑땡전2(1.2.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 마들렌(1.2.5.6.13.) 사과(셀)	기장밥(셀) 콩나물국(5.9.13.) 부들어묵골소스볶음(1.5.6.13.18.) 순살닭감자볶음(고추장)(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6.13.) 더바삭한양반김(13.)	찰현미밥(셀) 한우버섯전골(5.6.13.16.) 참나물무침(셀)(5.6.) 라이스볼간쇼새우(1.5.6.9.12.13.) 구이한판햄(2.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 샐러드미니버거(모닝빵)(1.2.5.6.13.) 아이스티(복숭아)(11.)	서리태밥(셀)(5.) 아욱된장국(5.6.13.) 숙주나물무침(셀) 참치김치볶음&온두부(5.6.9.13.) 매쉬드포테이토함박(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 깍두기(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 데리야끼소스(5.6.13.) 시리얼(ček)/우유(2.5.6.13.)	찰보리밥(셀) 조랭이떡국(1.5.6.) 숙갓무침(셀)(5.6.) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.) 육원전(1.2.5.6.10.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 파인애플	찰흑미밥(셀) 꽃게탕(8.13.18.) 한우갈비찜(2.5.6.13.16.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6.13.) 치킨텐더양상추샐러드&머스타드(1.2.5.6.12.13.15.)	찰현미밥(셀) 콩나물국(5.9.13.) 고등어김치조림(셀)(5.6.7.9.13.) 알떡스테이크데리야끼볶음(1.2.5.6.10.15.) 오징어부추전(1.5.6.17.) 깍두기(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 식혜
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 811/54.3/148.9/6.5	에너지/단백질/칼슘/철분 936.6/51.6/334.5/7.9	에너지/단백질/칼슘/철분 996.2/32.3/185.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철분 1058.3/50.2/513.9/8.8	에너지/단백질/칼슘/철분 978.9/42.1/136.5/6.2	에너지/단백질/칼슘/철분 1080.9/41.5/366.5/6.5	에너지/단백질/칼슘/철분 780.3/34.9/153.1/4.1
요일	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)	7월12일(일)
중식	쌀밥(중) 부대찌개(일품)&라면사리(1.5.6.9.10.13.15.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 콩나물무침(셀)(5.) 해물완자전(1.5.6.8.9.17.18.) 깍두기(셀)(9.13.) 수박	차수수밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.) 연두부&양념장(5.6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 통살슈림프커틀렛&감자튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 크리미양파드래싱(1.2.5.6.) 머스타드소스(1.5.) 키위	시래기된장국(5.6.) 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 무말랭이무침(셀)(5.6.13.) 사각어묵갓잎전&케첩(1.5.6.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 망고에빠진코요음료(13.)	기장밥 우거지등뼈탕(5.6.10.13.) 굴뱅이야채초무침&소면(5.6.13.18.) 순살닭간장볶음(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 깨찰김부각(5.13.) 요거트푸딩(2.5.13.)	해물짬뽕밥(일품)(1.5.6.9.13.17.18.) 수제맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 피크닉(사과)(5.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 단무지(셀)	마파두부덮밥(일품)(5.6.10.13.) 실파게란국(1.9.13.) 오복채고추장무침(셀)(5.6.13.) 청파래오징어가스(80g)(1.2.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 타르타르소스(1.5.13.) 메밀흑미핫도그&케첩,머스타드(1.2.5.6.10.12.13.)	찰보리밥 얼큰어묵무국(1.5.6.7.) 편만두(1.2.5.6.10.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 중국당면치즈순살불닭(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 오렌지
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 903.5/49.2/320.6/7.7	에너지/단백질/칼슘/철분 962.2/48.6/286.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철분 826.8/43.6/255.4/5.5	에너지/단백질/칼슘/철분 837.8/62.4/194.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철분 1008.5/64.7/269.3/11.6	에너지/단백질/칼슘/철분 932.2/39.4/188/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 810.6/47/139.1/7.7
요일	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)	7월12일(일)
석식	쌀밥 버섯된장국(5.6.13.) 망고겨자소스야채샐러드(셀)(4.5.6.13.) 비빔냉면(소)(3.5.6.13.) 돼지고기소금구이(10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과맛젤리(2.5.13.)	김가루주먹밥(13.) 매콤로제소스스파게티(일품)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 옥수수스프(2.5.6.) 쥬시쿨(파인애플맛)(5.13.) 오리훈제양상추샐러드&흑임자D(1.5.)	찰흑미밥 한우미역국(5.6.13.16.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 비엔나펜네야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 삼치엥장구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)	매운잡채덮밥(1.5.6.8.10.13.) 도토리묵냉국(1.5.9.13.) 바삭오징어링(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 짜장소스(반찬칸)(5.6.10.13.) 머스타드소스(1.5.) 방울토마토(12.)	찰현미밥 얼큰닭고기무국(5.6.8.13.15.) 상추무침(셀)(5.6.13.) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.) 애호박전&햄전(1.2.5.6.10.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 제리쑈(5.13.)	기장밥 오리탕(5.6.13.) 불고기볶음우동(골소스)(5.6.10.13.18.) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13.) 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 사과	우리팜김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 계란후라이(1.5.) 우리밀꼬마김말이망고강장(1.2.4.5.6.10.13.16.) 깍두기(셀)(9.13.) 스콜(복숭아)(5.11.13.) 김가루(13.)
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 924.7/57.6/123.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 1104.8/42.3/154.3/6.2	에너지/단백질/칼슘/철분 877.4/39.1/99.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철분 872.8/34/133.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철분 813.2/50.7/113.9/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 974.8/41.1/136.3/5	에너지/단백질/칼슘/철분 1059.3/38.4/257.1/16.3

요일	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)	7월25일(토)	7월26일(일)
주식	찰흑미밥(셀) 낙지연포탕(13.18.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.) 콩나물파채무침(5.6.13.) 열무무침(셀)(5.6.) 연양식바삭불고기(1.2.5.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 델리만쥬(1.2.5.6.13.14.) 아이스티(레몬)(11.)	기장밥(셀) 얼갈이된장국(5.6.13.) 오이무침(셀)(13.) 오징어수제비볶음(5.6.13.17.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5.)	찰현미밥(셀) 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 사각어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 치즈등복돈까스(1.2.5.6.10.13.) 조기구이(셀)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 데리야끼소스(5.6.13.) 사과(셀) 요거트푸딩(2.5.13.)	서리태밥(셀)(5.) 감자수제비국(5.6.13.) 명엽채고추장조림(5.6.13.) 돼지고기육전(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6.13.) 도시락김(5g)(13.)	찰보리밥(셀) 꽃계탕(8.13.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.) 시금치된장무침(셀)(5.6.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시나몬츄러스(1.2.5.6.13.) 토마토&꿀(셀)(12.)	찰흑미밥(셀) 한우무국(5.8.13.16.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 오리훈제/머스터드소스(1.5.13.) 부추무침(셀)(5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(초코후레이크)/우유(2.5.6.13.)	찰현미밥(셀) 미나리무침(셀)(5.6.) 손살닭고추장볶음(5.6.13.15.) 돈육깻잎전(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 미니치즈케익(1.2.5.6.13.)
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/41.5/213.7/7.7	에너지/단백질/칼슘/철분 938.9/55.8/482.4/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 932.5/37.1/152.1/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 947.8/52.6/416.7/7.1	에너지/단백질/칼슘/철분 808.8/45.2/174.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 995.1/39.8/397.1/7.2	에너지/단백질/칼슘/철분 791.2/54.3/99.1/3.9
요일	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)	7월25일(토)	7월26일(일)
주식	불닭소스김가루주먹밥(5.6.) 양상추샐러드&참깨드레싱(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 크리미갈릭핫도그(1.2.5.6.10.13.) 방울토마토(12.) 시리얼(첵스)/우유(2.5.6.13.)	차수수밥 시래기된장국(5.6.) 중구당면닭볶음탕(5.6.13.15.) 네모랑뽕전(1.2.5.6.15.) 콩치구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.) 라벨리아이스크림(메론)(1.2.5.)	짜장덮밥(2.5.6.10.13.) 실파계란국(1.9.13.) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 포도워터젤리(13.) 단무지(셀)	기장밥 얼큰북어채무국(1.13.) 미나리무침(셀)(5.6.) 김치볶음(돈육)&온두부(5.6.9.10.13.) 청파래오징어까스(80g)(1.2.5.6.17.) 열무김치(셀)(9.13.) 머스타드소스(1.5.) 퐁크러쉬(1.2.5.6.13.)	참치마요덮밥(일품)(1.2.5.6.13.) 콩나물김치국(5.9.13.) 상추무침(셀)(5.6.13.) 파인애플링직화떡갈비구이(1.5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 식혜 초코쿠키(1.2.5.6.13.)	돈채콩나물밥(일품)&양념장(5.6.10.13.) 감자국(1.9.13.) 무말랭이무침(셀)(5.6.13.) 김파래자반볶음(1.5.6.10.18.) 고추잡채구만두(1.5.6.10.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 오레오와플(생크림)(1.2.5.6.13.)	찰보리밥(셀) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 낙지야채볶음&소면(5.6.13.) 비엔나케첩볶음(1.5.6.10.12.13.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 포도
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 954.9/29.3/308.2/4	에너지/단백질/칼슘/철분 902.4/44.5/185.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 809.5/49.9/166.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 980.1/53.2/344.6/5	에너지/단백질/칼슘/철분 947/43.1/157.6/8.5	에너지/단백질/칼슘/철분 847.9/34.3/195/3.9	에너지/단백질/칼슘/철분 932.1/58.9/195.5/6.3
요일	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)	7월25일(토)	7월26일(일)
주식	찰현미밥 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 골뱅이야채초무침&소면(5.6.13.18.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 통살슈림프커틀렛&감자튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 치킨소스(달콤)(5.6.12.13.) 케첩(12.13.) 화이트블러썸포켓팝콘(1.2.5.6.)	오므라이스&돈까스소스(일품)(1.2.5.6.10.12.13.) 얼큰북어채무국(1.13.) 숙주겨자무침(셀)(13.) 만두땅콩강정(1.4.5.6.10.) 팔미어파이(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 요구르트(2.)	찰흑미밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.) 참나물무침(셀)(5.6.) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.) 오징어부추전(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 방울토마토(12.)	간장계란밥&김가루(1.5.6.13.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 무장아찌무침(셀)(13.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 쥬시쿨(자두맛)(5.13.) 미니사과맛쿠키(1.2.5.6.)	찰현미밥 아귀탕(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 양배추찜(셀)&양념장(셀)(5.6.13.) 어묵잡채(1.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 바나나	기장밥 건홍합미역국(5.6.9.13.18.) 양념깻잎찜(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 부들어묵골소스볶음(1.5.6.13.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 계란토스트(1.2.5.6.13.)	팽초김가루볶음밥&데리야끼소스(1.5.6.10.18.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 진미채양배추초무침(셀)(5.6.13.17.) 미니돈까스&케첩(1.5.6.10.12.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코아이스참쌀떡(2.5.13.)
에너지	에너지/단백질/칼슘/철분 918.4/43/212.6/4.7	에너지/단백질/칼슘/철분 938.2/37.6/165.6/7.1	에너지/단백질/칼슘/철분 899.9/41.1/166.3/5.7	에너지/단백질/칼슘/철분 834.4/43.8/176.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 865.6/47/135.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 827.8/50.7/238.6/6	에너지/단백질/칼슘/철분 912/47.9/146.3/5.6

요일	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	8월1일(토)	8월2일(일)
주식	<p>찰흑미밥(셀) 어묵우국(1.5.6.7.9.13.18.) 연두부(개별)&양념장(5.6.13.) 얼갈이나물무침(셀)(5.6.) 매콤로제매쉬드 포테이토함박(1.5.6.10.12.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 브라우니(1.2.5.6.13.) 방울토마토(12.)</p>	<p>기장밥(셀) 북어채계란국(1.9.13.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 탄두리소스버섯 오리불고기(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 깨찰김부각(셀)(5.13.) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6.13.)</p>	<p>찰현미밥(셀) 얼큰새우탕(5.6.9.13.) 한우갈비찜(2.5.6.13.16.) 갯잎순나물무침(셀)(5.6.) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 아이스망고</p>	<p>서리태밥(셀)(5.) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 감자간장조림(5.6.13.) 상추무침(셀)(5.6.13.) 닭봉고추장볶음(5.6.9.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(ček스)/우유(2.5.6.13.)</p>	<p>찰보리밥(셀) 배추들깨국(1.13.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 통그릴비엔나야채볶음(1.2.5.6.10.) 갈치구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 소라살죽(반찬칸)(5.6.18.) 사과(셀)</p>	<p>양상추샐러드&참깨드레싱(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 크림스프(2.5.6.13.) 이삭토스트(반쪽-조식)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5.) 관쇼칠리새우(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)</p>	<p>찰현미밥(셀) 얼갈이된장국(5.6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 새우콩나물찜(5.6.9.13.) 미트볼데리야끼볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 포도 허니아몬드</p>
영양치	에너지/단백질/칼슘/철분 924.1/37.2/180.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 999.2/46.1/181.4/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 863.3/38/159.1/5	에너지/단백질/칼슘/철분 934/43.1/329.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 858.3/43.3/180.8/5.8	에너지/단백질/칼슘/철분 969.3/29.2/511.4/5.7	에너지/단백질/칼슘/철분 823.6/37.3/279.4/5.1
요일	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	8월1일(토)	8월2일(일)
주식	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 다시마우채국(5.6.7.13.18.) 마카로니콘셀러드(1.5.6.13.) 수제치킨불닭소스구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 요거트푸딩(2.5.13.)</p>	<p>차수수밥 동태찌개(5.6.13.) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13.) 야채계란말이(1.5.13.) 남도떡갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 샐러드미니버거(버터롤)(1.2.5.6.13.) 파채데리야끼소스(5.6.13.)</p>	<p>돈코츠라멘(일품)&쌀밥(소)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 무장아찌무침(셀)(13.) 갈릭치킨 꼬치바&강정소스(1.2.5.6.12.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 방울토마토(12.)</p>	<p>기장밥 미역줄기볶음(셀)(13.) 돈등뼈김치찌개(국칸)(5.6.9.10.13.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 수제고구마피자(1.2.5.6.) 총각김치(셀)(9.) 유자오리엔탈소스(5.6.13.) 요구르트(2.)</p>	<p>김밥(반토막)(1.5.6.10.13.15.) 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 찐순대&소금(셀)(6.10.13.) 후루룩떡볶이(일품)(1.5.6.8.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 오라떼(피치)(1.13.)</p>	<p>참치김치우리판밥버거(2.5.6.9.10.13.) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 왕만두찜(70g)(1.5.6.10.) 단무지무침(셀) 얼무김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 피크닉(사과)(5.13.)</p>	<p>찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 도통동그랑땡전2(1.2.5.6.10.) 삼치구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플</p>
영양치	에너지/단백질/칼슘/철분 923.9/45.1/129.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 897.3/44.7/183.9/5.1	에너지/단백질/칼슘/철분 968.4/42.5/203.4/2.6	에너지/단백질/칼슘/철분 872.6/43.6/226.6/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 968.8/36.3/297.8/8.3	에너지/단백질/칼슘/철분 915.9/40.6/171.5/9.5	에너지/단백질/칼슘/철분 942.8/45.9/115.5/4.2
요일	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	8월1일(토)	8월2일(일)
주식	<p>찰현미밥 한우버섯전골(5.6.13.16.) 불고기볶음우동(고추장)(5.6.10.13.) 오이무침(셀)(13.) 오코노미야끼까스(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 바나나</p>	<p>쌀밥(셀) 물냉면(일품)&쌈무무침&겨자(셀)(1.3.5.6.13.) 장각닭다리후라이드(1.5.6.13.15.) 열무김치(셀)(9.13.) 치킨소스(매콤)(5.6.12.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.)</p>	<p>찰흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 명엽채간장조림(5.6.13.) 상추치커리무침(셀)(5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 뽕잎참살도넛(1.2.5.6.13.) 깍두기(셀)(9.13.)</p>	<p>비빔밥(1.5.6.13.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 계란후라이(1.5.) 양파링직화떡갈비구이(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.) 청포도맛젤리(2.5.13.) 고추지(셀)</p>	<p>찰현미밥 우거지등뼈탕(5.6.10.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 수제새우살멘보샤(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 케첩(12.13.)</p>	<p>기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 꽃맛살콘샐러드(1.5.6.13.) 오징어소떡까스(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 치킨소스(매콤)(5.6.12.13.) 메론</p>	<p>닭갈비야채덮밥(5.6.13.) 감자국(1.9.13.) 사각어묵골소스볶음(1.5.6.13.18.) 야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 비피더스(포도)(2.)</p>
영양치	에너지/단백질/칼슘/철분 875.3/30.7/134.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 890.4/38.9/89.8/2.1	에너지/단백질/칼슘/철분 852/57.7/177.3/6.5	에너지/단백질/칼슘/철분 934/48.7/210.3/6.8	에너지/단백질/칼슘/철분 860.5/50.3/236.8/6.5	에너지/단백질/칼슘/철분 991.4/42.3/183.4/9.9	에너지/단백질/칼슘/철분 830.9/55.9/292.5/4.4