



## 3월 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 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.

2022년 2월 25일

전 주 한 일 고 등 학 교 장



연 월	2월28일(월)	3월1일(화)	3월2일(수)	3월3일(목)	3월4일(금)	3월5일(토)	3월6일(일)		
주 식			찰현미밥 뜨덕이만두국&김 가루(1.5.6.10.) 미역줄기볶음(셀) (13.) 야채계란말이(1. 5.13.) 담양버섯갈비구이 (1.2.5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 도라에몽슈크림만 쥬(1.2.5.6.13.) 사과(셀) 쌈무	서리태밥(5.) 감자국 참나물무침(셀)( 5.6.) 돈육버섯불고기( 간장)(5.6.10.13 .16.) 팝콘치킨&치킨소 스(매콤)(1.2.5. 6.12.13.15.) 배추김치(셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 시리얼(초코후레 이크)/우유(2.5. 6.13.)	찰보리밥 한우설렁탕(3.5 .6.8.13.16.) 낙지콩나물찜(5 .6.13.) 시금치나물무침 (셀)(5.6.) 부들어묵골소스 볶음(1.5.6.13. 18.) 깍두기(셀)(9.1 3.) 누룽지(셀) 배(셀) 박슈가롤리(13. )	치즈호니고로케 (1.2.5.6.) 통살크런치오징어 튀김(1.2.5.6.17. ) 배추김치(셀)(9.1 3.) 누룽지(셀) 크로크무슈(반쪽) (1.2.5.6.10.) 딸기요거트드레싱 (셀)(1.2.5.) 양송이스프(2.5.6 .13.) 스위트칠리소스(5 .6.12.13.) 시리얼(아몬드)/ 우유(2.5.6.13.) 양상추샐러드(셀) (5.13.)			
	영양 정보			에너지/단백질/ 칼슘/철 878.5/40.7/169 .2/7.5	에너지/단백질 /칼슘/철 1098.8/59/402 .5/7.1	에너지/단백질 /칼슘/철 751/49.5/141. 2/5.9	에너지/단백 질/칼슘/철 938.1/37.6/7 78.5/4.9		
연 월	2월28일(월)	3월1일(화)	3월2일(수)	3월3일(목)	3월4일(금)	3월5일(토)	3월6일(일)		
주 식			참치김가루주 먹밥(1.2.5.6. 9.13.16.18.) 가쓰오장국(1. 5.6.9.13.) 찐순대&소금( 셀)(6.10.13.) 한우후루룩떡 볶이(일품)(1. 5.6.8.13.16.) 배추김치(셀)( 9.13.) 플리또망고파 인애플쥬스(13 .)	기장밥 한우미역국(5. 6.13.16.) 돼지고기수육( 5.6.10.13.) 오코노미야끼 전(1.5.6.13.) 배추김치(셀)( 9.13.) 와플&딸기,생 크림(1.2.5.6. 13.) 쌈무 오이스틱(셀)& 쌈장(셀)(5.6. 13.)	김밥볶음밥(일 품)&김밥김&간 장(셀)(1.2.5.6 .10.13.) 시래기된장국( 5.6.) 무장아찌무침( 셀)(13.) 맛초킹닭봉치 킨(5.6.13.15. ) 배추김치(셀)( 9.13.) 사과(셀) 키위	마파두부덮밥( 일품)(5.6.10. 13.) 팽이버섯된장 국(5.6.13.) 오이상추무침( 셀)(5.6.13.) 수제새송이떡 갈비구이(1.2. 5.6.10.13.) 배추김치(셀)( 9.13.) 데리야끼소스( 5.6.13.) 오렌지 초콜렛칩쿠키( 1.2.5.6.)			
	영양 정보			에너지/단백질/ 칼슘/철 956/40.3/234.4 /9.6	에너지/단백질 /칼슘/철 917.7/57.3/17 8.8/5.3	에너지/단백질 /칼슘/철 859.3/44.9/20 2.9/5.5	에너지/단백 질/칼슘/철 982.6/49/188 .4/6.3		
연 월	2월28일(월)	3월1일(화)	3월2일(수)	3월3일(목)	3월4일(금)	3월5일(토)	3월6일(일)		
주 식			찰흑미밥 얼큰어묵무국(1. 5.6.) 비빔냉면(소)(3. 5.6.13.) 느타리버섯볶음( 셀)(5.13.) 수제돈까스&돈까 스소스(1.2.5.6. 10.12.13.16.18.) 팔미어파이(1.2. 5.6.13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 비피더스(베리믹 스)(2.)	쌀밥(셀) 토마토스파게티 (일품)(1.2.5.6 .10.12.13.) 직화연양식불고 기&양파도핑(크 리)(1.2.5.6.10. 12.13.) 배추김치(셀)(9 .13.) 바나나 페스츄리캡스프 (1.2.5.6.11.13 .15.16.) 오이피클(셀)(1 3.)	찰현미밥 꽃게탕(8.13.) 브로콜리숙회( 셀)/초장(셀)( 5.6.13.) 돈육고추장불 고기(5.6.10.1 3.) 두부구이&양념 장(1.5.6.) 고르곤졸라피 자(반쪽)(1.2. 5.6.10.12.) 배추김치(셀)( 9.13.)				
	영양 정보			에너지/단백질/ 칼슘/철 1025.7/45.4/15 7.6/3.2	에너지/단백질 /칼슘/철 1058.1/31.9/1 72.7/4.9	에너지/단백질 /칼슘/철 764.4/52.7/32 2.2/4.5			

요일	3월7일(월)	3월8일(화)	3월9일(수)	3월10일(목)	3월11일(금)	3월12일(토)	3월13일(일)
주식	찰흑미밥 한우미역국(5.6.13.16.) 미나리무침(셀)(5.6.) 김치볶음(돈육) &온두부(5.6.9.10.13.) 라이스볼깡쇼새우(1.5.6.9.12.13.) 총각김치(셀)(9.) 누룽지(셀) 마들렌(1.2.5.6.13.) 복숭아홍차(11.)	기장밥 아귀탕(5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 열무나물무침(셀)(5.6.) 참치김치전(1.5.6.9.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6.13.)	찰현미밥 얼큰닭고기무국(5.6.8.13.15.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 감자채볶음(셀)(2.5.6.) 수제어묵커를렛(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 치킨소스(달콤)(5.6.12.13.) 딸기	서리태밥(5.) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 청경채나물무침(셀)(5.6.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 애호박전(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5.)	찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 명엽채고추장조림(5.6.13.) 닭간장볶음(5.6.8.13.15.) 참나물무침(셀)(5.6.) 깍두기(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 소라살죽(반찬칸)(5.6.18.) 사과(셀)	찰흑미밥 동태찌개(5.6.13.) 부추오리주물럭(고추장)(5.6.9.10.13.) 육원전(1.2.5.6.10.15.) 구운김(셀)&간장(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.5.6.13.)	
영양	에너지/단백질/칼슘/철 955.1/43.8/236.1/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 1013.6/56.1/418.6/11.6	에너지/단백질/칼슘/철 820.1/34.4/121.3/6	에너지/단백질/칼슘/철 947.5/40.1/410.6/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 825.8/58/199.6/8.1	에너지/단백질/칼슘/철 1031.4/54.3/391.2/7.2	
요일	3월7일(월)	3월8일(화)	3월9일(수)	3월10일(목)	3월11일(금)	3월12일(토)	3월13일(일)
주식	콩나물국밥(일품)(5.9.13.17.) 상추부추무침(셀)(5.6.13.) 치킨데리야끼구이(5.6.13.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 샐러드미니버거(모닝빵)(1.2.5.6.13.) 배(셀) 도시락김(5g)(13.)	차수수밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.) 청포묵살파김가루무침(셀)(5.6.13.) 어묵떡볶이(1.5.6.13.) 직화오쭈불고기&치즈토팅(2.5.6.10.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 바나나	쌀밥 얼큰순두부찌개(일품-바자락)(1.5.6.9.10.13.18.) 세발나물초무침(셀)(5.6.13.) 돼지고기육전(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 군고구마 포도워터젤리(13.)	기장밥 우렁된장국(5.6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 치즈순살불닭(오븐)(2.5.6.9.13.15.) 야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 백설기(5.13.) 오렌지	돈코츠라멘(일품)&쌀밥(셀)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코롤케익(1.2.5.6.13.) 케첩(12.13.) 단무지(셀) 요구르트(2.)	매운장채덮밥(5.6.10.13.) 실파계란국(1.9.13.) 무장아찌무침(셀)(13.) 콘치즈블랙페퍼두통탕박(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 딤브라운소스(5.6.13.16.) 짜장소스(반찬칸)(5.6.10.13.) 카라멜포켓팝콘(2.5.6.)	
영양	에너지/단백질/칼슘/철 867.2/50.1/154.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 979.5/45.8/308.9/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 858.2/56.7/292.4/16.5	에너지/단백질/칼슘/철 863/59.8/464.4/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 905/28.1/292.6/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 877.2/33.1/186/3.8	
요일	3월7일(월)	3월8일(화)	3월9일(수)	3월10일(목)	3월11일(금)	3월12일(토)	3월13일(일)
주식	찰현미밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 오징어부추전(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 요거트푸딩(2.5.13.)	수제웨이강자&케첩(5.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 크리미갈릭핫도그(1.2.5.6.10.13.) 블루베리드레싱(셀)(1.2.5.6.13.) 키워드레싱(셀)(1.5.6.13.) 옥수수수프(2.5.6.) 시리얼(초코크런치)/우유(1.2.5.6.13.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)	찰흑미밥 감자수제비국(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 해물완자전(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 꿀에버루린토마토(셀)(12.5.6.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13.)	참치김치우리팜밥버거(호일)(2.5.6.9.10.13.) 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 야채비빔만두(물만두)(1.2.5.6.10.) 총각김치(셀)(9.) 도라에몽슈크림만주(1.2.5.6.13.) 스콜(청포도)(5.) 고추지(셀)	찰현미밥 오리탕(5.6.13.) 남도떡갈비 야채볶음(2.5.6.10.13.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 구이한판햄(10.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플 곡물바(5.)		
영양	에너지/단백질/칼슘/철 938.2/49.4/154.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 814/22.6/313.7/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 748.4/44.6/128.1/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 852.4/35.6/190/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 820.5/38/113.7/4.5		

여	3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)	3월 19일(토)	3월 20일(일)
조식	찰흙미밥 얼큰낙지연포탕(13.18.) 골뱅이야채초무침&소면(5.6.13.18.) 느타리버섯볶음(셀)(5.9.13.) 알떡스테이크&숙주야채볶음(1.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 가랑베르치즈어묵바(1.2.5.6.13.16.)	기장밥 복어채계란국(1.9.13.) 한우갈비찜(2.5.6.13.16.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(미쯔)/우유(1.2.5.6.13.)	찰현미밥 한우무국(5.8.13.16.) 미트볼데리야끼볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 구운김(셀)&간장(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 치킨소스(매콤)(5.6.12.13.) 방울토마토(12.) 청포도	서리태밥(5.) 콩나물국(5.9.13.) 돈육계란장조림(짜리고추)(1.5.6.10.13.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(ček스)/우유(2.5.6.13.)	찰보리밥 아욱된장국(5.6.13.) 갈치무조림(셀)(5.6.13.) 통그릴비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 바나나	수제웨이감자&케첩(5.12.13.) 주식행복(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 이삭토스트(반쪽-조식)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 머스타드소스(1.5.) 시리얼(아몬드)/우유(2.5.6.13.) 옥수수스프(2.5.6.)	
영양정보	에너지/단백질/칼슘/철 858.9/47.1/187.8/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 928.9/37/322.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 787.5/27.6/83.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 943.8/49.8/388.2/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 847/39.7/222.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 873.9/32.7/419.2/6	
여	3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)	3월 19일(토)	3월 20일(일)
중식	오므라이스&데리야끼소스(일품)(1.2.5.6.10.12.13.) 열갈이된장국(5.6.13.) 오이도라지초무침(셀)(5.6.13.) 푸실리양상추샐러드(흑임자드레싱)(1.2.5.6.13.) 단방울란떡갈비(60)&파채오리엔탈(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 말기크런치마카롱(1.2.6.)	차수수밥 추어탕(5.6.13.) 비빔냉면(소)(3.5.6.13.) 돼지고기소금구이(10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 꿀떡(5.13.) 사과(셀) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13.) 쌈무	쌀밥(중) 수제왕돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 크림스프(2.5.6.13.) 바게트(2.5.6.13.) 데미글라스소스(특)(2.5.6.12.13.16.18.) 고구마콘샐러드(1.5.13.) 요구르트(2.)	기장밥 청국장찌개(5.9.13.) 닭당면찜(5.6.8.10.13.15.) 무생채(셀)(9.13.) 느타리애호박볶음(셀)(5.9.13.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 뽕잎참쌀도넛(1.2.5.6.13.) 배(셀)	치킨마요덮밥(일품)(1.2.5.6.13.15.) 감자국 매콤로제소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 말기요거트드레싱(셀)(1.2.5.) 참깨드레싱(셀)(5.) 오렌지 양상추샐러드(셀)(5.13.) 오이피클(셀)(13.)	간장계란밥&김가루(1.5.6.13.) 열갈이된장국(5.6.13.) 콩조림(셀)(5.6.13.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 델리팜소시지전(1.2.5.6.10.) 깍두기(셀)(9.13.) 방울토마토(12.) 곡물바(5.)	
영양정보	에너지/단백질/칼슘/철 965.7/44.8/181.4/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 981/57.8/253.6/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 981.4/44.6/105.9/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 758.8/47.6/149.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 931.6/41.2/168.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 800.2/38.6/228.7/7.7	
여	3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)	3월 19일(토)	3월 20일(일)
저식	찰현미밥 조랭이떡국(1.5.6.) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 삼치옛장구이(셀)(5.6.13.) 깍두기(셀)(9.13.) 바나나	쌀밥(셀) 어묵무국(1.5.6.7.9.13.18.) 쫄면(계란)&양념장(일품)(1.5.6.13.) 불고기피자(1.2.5.6.12.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 갈릭딤핑소스(1.2.5.6.) 스콜(복숭아)(5.11.13.) 단무지(셀)	찰현미밥 동태찌개(5.6.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 소세지고추장볶음(1.5.6.10.15.) 도토리통그랑뎡전3(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 키위	쌀밥(셀) 잔치국수(일품)(1.5.6.9.13.) 무말랭이무침(셀)(5.6.13.) 간풍만두(비비고)(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 샐러드미니버거(모닝빵)(1.2.5.6.13.) 양념장(잔치국수-일품)(5.6.)	찰현미밥 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오코노미야끼전(1.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플 물다시마(셀)/초장(셀)(5.6.13.)		
영양정보	에너지/단백질/칼슘/철 910.9/49.5/183.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 837.6/31.4/210.8/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 786.8/45.4/180.4/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 1001.2/31.8/144.3/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 865/48.1/179/5		

여	3월21일(월)	3월22일(화)	3월23일(수)	3월24일(목)	3월25일(금)	3월26일(토)	3월27일(일)
조식	찰흑미밥 두부김치국(5.9.13.) 부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18.) 순살닭간장볶음(5.6.13.15.) 고등어구이(셀)(5.6.7.13.) 깍두기(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 사과(셀) 청포도	기장밥 어묵무국(1.5.6.7.9.13.18.) 오징어콩나물찜(5.6.13.17.) 참나물야채전(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 깨찰김부각(셀)(5.13.) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.5.6.13.)	찰현미밥 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 한우탕평채(2.5.6.13.16.) 등심돈까스(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 돈까스소스(5.6.12.13.) 배(셀) 오렌지 물다시마(셀)/초장(셀)(5.6.13.)	서리태밥(5.) 얼큰닭고기무국(5.6.8.13.15.) 두부조림(5.6.13.) 얼갈이나물무침(셀)(5.6.) 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 데리야끼소스(5.6.13.) 시리얼(쿠앤크책스)/우유(2.5.6.)	찰보리밥 낙지연포탕(13.18.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 취나물무침(셀)(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 플리또청포도쥬스(5.)	갈릭치킨꼬치바&강정소스(1.2.5.6.12.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 수제불고기버거(반쪽)(1.2.5.6.10.) 야채스프(2.5.6.16.18.) 키워드레싱(셀)(1.5.6.13.) 시리얼(초코크런치)/우유(1.2.5.6.13.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)	
영양점	에너지/단백질/칼슘/철 881.1/60.8/148/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 860.5/55.9/373/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 779.3/41.3/324.2/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 1004.4/53.6/413.3/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 755.4/52.1/169.8/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 907.1/37.4/310.8/2.3	
여	3월21일(월)	3월22일(화)	3월23일(수)	3월24일(목)	3월25일(금)	3월26일(토)	3월27일(일)
중식	쌀밥(셀) 한우쌀국수(1.5.6.15.16.18.) 단무지무침(셀) 생선까스(60g)(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 타르타르소스(1.5.13.) 도라에몽슈 크림만쥬(1.2.5.6.13.)	차수수밥 얼큰북어채무국(13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 삼치구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.) 방울토마토(12.)	맹초김가루볶음밥&데리야끼소스(1.5.6.10.18.) 콩나물국(5.9.13.) 오이상추무침(셀)(5.6.13.) 속가득납작왕군만두(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 시나몬츄러스(1.2.5.6.13.) 청포도	기장밥 건새우감자국(1.9.13.) 미나리무침(셀)(5.6.) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.) 네오랑땡전(1.2.5.6.15.) 고구마맛탕(5.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플	매콤날치알새우볶음밥(5.6.9.13.) 유부미니우동(1.5.6.13.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 꿔바로우아몬드강정(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 생딸기라떼(2.13.)	쌀밥(셀) 한우육개장칼국수(5.6.13.16.18.) 꼬들단무지무침(셀) 팔미어파이(1.2.5.6.13.) 크리스피한도그&케첩, 머스타드(1.2.4.5.6.10.12.) 배추김치(셀)(9.13.) 엔요(2.)	
영양점	에너지/단백질/칼슘/철 827.9/29.2/58.8/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 776.5/50.7/163.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 834.6/36.1/123.6/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 917.2/36/274.1/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 923.1/32.3/230.4/9.5	에너지/단백질/칼슘/철 950.3/29.5/261.9/2.8	
여	3월21일(월)	3월22일(화)	3월23일(수)	3월24일(목)	3월25일(금)	3월26일(토)	3월27일(일)
석식	찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 콩나물무침(고추가루-셀)(5.) 야채계란말이(1.5.13.) 남도떡갈비구이(5.6.10.13.) 깍두기(셀)(9.13.) 파채데리야끼소스(5.6.13.) 바나나	비빔밥(1.5.6.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 견과류멸치볶음(셀)(4.5.6.13.14.) 고구마도파치즈롤(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코롤케익(1.2.5.6.13.) 약고추장(5.6.10.13.)	찰흑미밥 꽃게탕(8.13.) 명엽채간장조림(5.6.13.) 고사리들깨볶음(셀)(5.6.13.) 강자샐러드알떡스테이크(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과(셀) 화이트블러썬포켓팝콘(1.2.5.6.)	쌀밥(셀) 유부된장국(5.6.13.) 불고기볶음우동(고추장-일품)(5.6.10.13.) 꽃맛살콘샐러드(1.5.6.13.) 우리쌀떡고치&치킨소스(달콤한맛)(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 요구르트(2.)	찰현미밥 닭개장(13.15.) 연근조림(셀)(5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 미니돈까스&케첩(1.5.6.10.12.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.13.) 오렌지		
영양점	에너지/단백질/칼슘/철 822.4/44.5/186/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 993/39.1/375/5	에너지/단백질/칼슘/철 847.3/38.8/190.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 819.8/31.1/206.7/9	에너지/단백질/칼슘/철 823.6/43.8/135.5/4.4		

요 일	3월28일(월)	3월29일(화)	3월30일(수)	3월31일(목)			
조 식	찰흑미밥 우렁된장국(5.6.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 야채스크램블에그(1.5.6.13.) 연양식불고기&양파토핑(크리미D)(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 비스켓&딸기잼(1.2.5.6.10.13.)	기장밥 건새우감자수제비국(5.6.9.13.) 숙갓무침(셀)(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 해물파전(1.5.6.9.17.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 시리얼(초코후레이크)/우유(2.5.6.13.)	찰현미밥 꽃게탕(8.13.) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6.13.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 어묵잡채(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6.13.) 사과(셀)	서리태밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 미역줄기북음(셀)(13.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 할라피노함박(100g)&맥시칸소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 시리얼(미즈)/우유(1.2.5.6.13.)			
영양 량	에너지/단백질/칼슘/철 980.8/39.7/319.7/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 990.2/52.4/544.3/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 870.4/35.7/126.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 986.3/44.1/452.3/5.5			
요 일	3월28일(월)	3월29일(화)	3월30일(수)	3월31일(목)			
중 식	돈채콩나물밥(일품)(5.6.10.13.) 아욱된장국(5.6.13.) 수제새송이떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 양념장(간장)(5.6.) 오렌지 우리쌀편빵(1.2.5.6.13.) 고추지(셀)	차수수밥 연두부&양념장(5.6.13.) 돈등뼈김치찜(국칸)(5.6.9.10.13.) 별난팝콘치킨&감자튀김(케첩)(1.2.5.6.9.12.13.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) 딸기요거트드레싱(셀)(1.2.5.) 키워드레싱(셀)(1.5.6.13.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)	쌀밥(셀) 푼고추된장무침(셀)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 장각영양닭죽(일품)(13.15.) 치킨소스(매콤)(5.6.12.13.) 모듬야채튀김(1.5.6.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 키위	기장밥 조랭이떡국(1.5.6.) 연근조림(셀)(5.6.13.) 매콤돼지갈비찜(5.6.7.9.10.13.) 사각어묵깻잎전&케첩(1.5.6.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 햇초코(2.13.)			
영양 량	에너지/단백질/칼슘/철 792.7/45/190.9/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 1004.2/48.7/191.8/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 925.8/39.6/98.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 979.5/44/126.8/3.7			
요 일	3월28일(월)	3월29일(화)	3월30일(수)	3월31일(목)			
석 식	찰현미밥 실파계란국(1.9.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 우리팜갯잎전&케첩(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(셀)(9.13.) 꿀에버우린토마토(셀)(12.) 파인애플	얼큰북어채무국(13.) 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 육즙소통포만두찜(1.5.6.10.13.) 사각어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 레몬에이드음료	찰흑미밥 꼬꼬짬뽕국(1.5.6.9.13.15.17.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 에그토르티아까스(1.2.5.6.10.13.) 고등어구이(셀)(5.6.7.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 흑임자깨죽(반찬칸)(13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.) 돈까스소스(5.6.12.13.)	쌀밥(셀) 바지락수제비(일품)(5.6.13.17.18.) 꼬들단무지무침(셀) 또띠아치즈소시지롤(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.)			
영양 량	에너지/단백질/칼슘/철 769.6/48.7/253.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 893.6/43.8/171.3/10.4	에너지/단백질/칼슘/철 880.8/51.7/247.7/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 775.5/47.7/384.7/18.7			