



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, 외 국산)	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 2월 28일

전주한일고등학교장



요 일	2월27일(월)	2월28일(화)	3월1일(수)	3월2일(목)	3월3일(금)	3월4일(토)	3월5일(일)
조 식				서리태밥(5.) 한우당면무국(5. 13.16.) 브로콜리숙회(셀)/초장(셀)(5.6. 13.) 닭봉고추장볶음(고구마)(5.6.9.1 3.15.) 야채계란말이(1. 5.13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 시리얼(책스)/우 유(2.5.6.13.)	찰보리밥 한우설렁탕(3.5. 6.8.13.16.) 낙지콩나물찜(5. 6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 부들어묵골소스 볶음(1.5.6.13.1 8.) 깍두기(셀)(9.13 .) 누룽지(셀) 도라에몽슈크림 만쥬(1.2.5.6.13 .) 사과(셀)		
영양 정보				에너지/단백질 /칼슘/철 1070.8/49.7 /343.4/5.3	에너지/단백질 /칼슘/철 793.1/48.2/14 1.4/6.1		
요 일	2월27일(월)	2월28일(화)	3월1일(수)	3월2일(목)	3월3일(금)	3월4일(토)	3월5일(일)
중 식				기장밥 한우미역국 (5.6.13.16.) 돼지고기수육 (5.6.10.13.) 오코노미야끼전 (1.5.6.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 와플&딸기,생크 림(1.2.5.6.13.) 상추(셀)&쌈장 (셀)(5.6.13.) 쌈무 오이스틱(셀)	쌀밥(셀) 시래기된장국(5.6.) 불고기볶음우 동(고추장-일 품)(5.6.10.13 .) 무장아찌무침(셀)(13.) 수제돈까스&돈 까스소스(1.2. 5.6.10.12.13. 16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과(셀) 키위		
영양 정보				에너지/단백질 /칼슘/철 935/57/182.7/ 5.4	에너지/단백질 /칼슘/철 813.8/47.4/14 6.2/4.3		
요 일	2월27일(월)	2월28일(화)	3월1일(수)	3월2일(목)	3월3일(금)	3월4일(토)	3월5일(일)
석 식				참치김가루주먹 밥 (1.2.5.6.9.13.1 6.18.) 가쓰오장국 (1.5.6.9.13.) 연필춘권 (1.5.6.) 후루룩떡볶이(일 품 (1.5.6.8.13.) 롱오징어튀김 (1.5.6.17.) 배추김치 (셀)(9.13.) 뽕씨첼과일젤리 (포도 맛)(1.5.13.)	찰현미밥 우거지등뼈탕 (5.6.10.13.) 두부구이&양념장 (1.5.6.) 고르곤졸라피자(반 쪽 (1.2.5.6.10.12.) 수제새송이떡갈비 구이 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치 (셀)(9.13.) 데리야끼소스 (5.6.13.) 오렌지 곰피미역(셀)/초장 (셀)(5.6.13.)		
영양 정보				에너지/단백질 /칼슘/철 978/31.7/237. 6/8.7	에너지/단백질 /칼슘/철 848.4/52.2/46 4.8/7.7		

요일	3월6일(월)	3월7일(화)	3월8일(수)	3월9일(목)	3월10일(금)	3월11일(토)	3월12일(일)
조식	찰흑미밥 한우미역국 (5.6.13.16.) 미나리무침 (셀)(5.6.) 김치볶음(돈육)&온두부 (5.6.9.10.13.) 수제크림마요새우 (1.2.5.6.9.12.13.18.) 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.) 오징어부추전(1.5.6.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 시리얼(프로스트콘)/우유(2.5.6.13.)	찰흑미밥 얼큰닭고기무국(5.6.8.13.15.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 감자채볶음(셀)(2.5.6.) 수제우리팍커를렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 치킨소스(달콤)(5.6.12.13.) 말기키위	서리태밥(5.) 얼큰콩나물국(5.9.13.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 애호박전(1.5.6.) 구운김(셀)&간장(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 초간장(셀)(5.6.13.) 시리얼(오레오오즈)/우유(2.5.)	찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 닭간장볶음(5.6.8.13.15.) 참나물무침(셀)(5.6.) 육원전(1.2.5.6.10.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 사과(셀) 청포도		
영양량	에너지/단백질/칼슘/철 937.9/49.2/ 185.6/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 1035.5/57.7/ 384.8/9.9	에너지/단백질/칼슘/철 1006.5/47.1 26.3/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 947.6/40.3/4 02.2/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 844/54.1/16 6.4/8		
요일	3월6일(월)	3월7일(화)	3월8일(수)	3월9일(목)	3월10일(금)	3월11일(토)	3월12일(일)
중식	콩나물국밥(일품)(5.9.13.17.) 브로콜리숙회(셀)/초장(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.) 청포묵실파김가루무침(셀)(5.6.13.) 어묵밀떡볶이(1.5.6.13.) 새우침(1.2.5.6.9.) 우리쌀그릴갈릭떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 단짠천왕소스(5.6.13.16.) 바나나(셀)	쌀밥 얼큰순두부찌개(일품-바지락)(1.5.6.9.10.13.18.) 세발나물초무침(셀)(5.6.13.) 돼지고기육전(1.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 양념장(간장)(5.6.) 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.) 타코야끼(대왕오징어)(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코롤케익(1.2.5.6.13.) 아이스망고단무지(셀) 요구르트(2.)		
영양량	에너지/단백질/칼슘/철 874.9/50.4/ 158.1/4	에너지/단백질/칼슘/철 999.7/49.9/1 65/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 854.5/61.3/31 0.9/16.6	에너지/단백질/칼슘/철 863/59.8/464.4 /6.3	에너지/단백질/칼슘/철 984.1/28.1/ 260.5/1.8		
요일	3월6일(월)	3월7일(화)	3월8일(수)	3월9일(목)	3월10일(금)	3월11일(토)	3월12일(일)
석식	찰흑미밥 바지락칼국수(5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 참치김치전(1.5.6.9.) 배추김치(셀)(9.13.) 골레도레드카펫치즈케이크(1.2.5.6.13.)	수제웨지감자&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.) 옥수수스프(2.5.6.) 시리얼(코코볼)/우유(1.2.5.6.13.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)	찰흑미밥 감자수제비국(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 어묵잡채(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 꿀에버무린토마토(셀)(12.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 상추(셀)&쌈장(셀)(5.6.13.)	참치김치우리팍밥버거(호일)(2.5.6.9.10.13.) 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 야채비빔만두(물만두)(1.2.5.6.10.) 총각김치(셀)(9.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.13.) 배(셀) 피크닉(청포도)(5.13.)	찰흑미밥 오리탕(5.6.13.) 남도떡갈비야채볶음(2.5.6.10.13.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 구이한판햄(10.) 배추김치(셀)(9.13.) 길쭉이보리과자(5.) 바나나(셀)		
영양량	에너지/단백질/칼슘/철 959/58.8/19 5/12.1	에너지/단백질/칼슘/철 786.5/22.4/3 13.7/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 729.8/38.9/ 139.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 902.5/35.3/1 68/9.5	에너지/단백질/칼슘/철 817.1/38.5/ 110.2/4.7		

요일	3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)	3월 19일(일)
조식	찰흙미밥 얼큰낙지연포탕 (13. 18.) 골뱅이야채초무침& 소면(5.6. 13. 18.) 느타리버섯볶음 (셀)(5.9. 13.) 알뜰스테이크&숙주 야채볶음 (1.5.6. 10. 13. 15. 1 6.) 배추김치 (셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 까망베르치즈어묵 바 (1.2.5.6. 13. 16.) 플리또청포도주스 (5.)	기장밥 북어채계란국 (1. 13.) 한우갈비찜 (2.5.6. 13. 16.) 시금치나물무침 (셀)(5.6.) 행강자채볶음 (1.2.5.6. 10. 15. 1 6.) 배추김치 (셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 시리얼(초코크런 치)/우유 (1.2.5.6. 13.)	찰현미밥 한우무국(5.8. 13 . 16.) 미역줄기볶음(셀) (13.) 미트볼데리야끼볶 음(1.2.5.6. 10. 1 2. 13. 18.) 치즈스틱(1.2.5. 6.) 배추김치(셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 소라살죽(반찬칸) (5.6. 18.) 치킨소스(매콤)(5.6. 12. 13.) 방울토마토(12.)	서리태밥(5.) 콩나물국(5.9. 13 .) 돈육계란장조림(파리고추)(1.5.6 . 10. 13.) 청경채나물무침(셀)(5.6.) 오징어김치전(1. 5.6.9. 13. 17.) 배추김치(셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 시리얼(ček스)/우 유(2.5.6. 13.) 도시락김(13.)	찰보리밥 아욱된장국(5.6. 13.) 갈치무조림(셀)(5.6. 13.) 통그릴비엔나케 첩볶음(1.2.5.6. 10. 12. 13.) 야채계란말이(1. 5. 13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 누룽지(셀) 시리얼(아몬드)/ 우유(1.2.5.6. 13 .)		
점심	에너지/단백 질/칼슘/철 930.4/47.6/ 187.8/6.4	에너지/단백 질/칼슘/철 885.4/35.6/3 13.4/3.8	에너지/단백 질/칼슘/철 846/32.3/105 /4.9	에너지/단백 질/칼슘/철 947.2/51.3/ 402.5/6.1	에너지/단백 질/칼슘/철 1046.7/47.3 /453.3/7.3		
요일	3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)	3월 19일(일)
중식	오므라이스&데리 야끼소스(일품)(1.2.5.6. 10. 12. 1 3.) 얼갈이된장국(5. 6. 13.) 오이도라지초무 침(셀)(5.6. 13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 쥬시쿨(자두맛)(5. 13.) 통그릴소시지도 띠아(반쪽)(1.2. 5.6. 10. 12. 13.) 단팔봉어빵(1.2. 5.6. 13.)	차수수밥 얼큰감자국 어묵잡채(5.6 . 13.) 돼지고기소금 구이(10. 13.) 배추김치(셀) (9. 13.) 꿀떡(5. 13.) 사과(셀) 상추(셀)&쌈 장(셀)(5.6. 1 3.) 쌈무	쌀밥(중) 콩파오스파게티(반 찬칸-양공포함(1.2. 4.5.6. 12. 13. 18.) 수제왕돈까스(1.2.5 . 6. 10. 12. 13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 크림스프(2.5.6. 13.) 말기요거트드레싱(셀)(2.5.) 참깨드레싱(셀)(5.) 데미글라스소스(2.5 . 6. 12. 13. 16. 18.) 콜에버무린토마토(셀)(12.) 양상추샐러드(셀)(5 . 13.) 요구르트(2.)	기장밥 청국장찌개 (5.9. 13.) 닭당면찜 (5.6.8. 10. 13. 15 .) 무생채 (셀)(9. 13.) 느타리애호박볶 음(셀)(5.9. 13.) 진미채고추장조 림(5.6. 13. 17.) 크리스피핫도그& 케첩,머스타드 (1.2.4.5.6. 10. 1 2.) 배(셀)	치킨마요덮밥(일품)(1.2.5.6 . 13. 15.) 얼큰북어채무 국(13.) 쫄면야채무침(5.6. 13.) 과일야채샐러 드&요거트(1.2 . 5.6. 12. 13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 오렌지 곡물바(5.) 오이피클(셀)(13.)		
점심	에너지/단백 질/칼슘/철 903.7/40.1/ 174.7/5.5	에너지/단백 질/칼슘/철 867.7/52/111 .8/3.9	에너지/단백 질/칼슘/철 916.2/46.4/1 00.9/2.9	에너지/단백 질/칼슘/철 916.9/52.7/22 6.5/5.6	에너지/단백 질/칼슘/철 970.3/43.5/ 239.3/6.7		
요일	3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)	3월 19일(일)
석식	찰현미밥 조랭이떡국(1. 5.6.) 돈육사태김치 볶음(5.6.9. 10 .) 두부구이&양념 장(1.5.6.) 삼치옛장구이(셀)(5.6. 13.) 깍두기(셀)(9. 13.) 곡물팔미어파 이(1.2.5.6.)	간장계란밥&김 가루(1.5.6. 13.) 어묵무국(1.5.6 . 13.) 참치김치볶음(5 . 6.9. 13.) 불고기피자와갈 릭딤핑소스(1.2 . 5.6. 12. 13. 16.) 총각김치(셀)(9 .) 과수원(복숭아) (5. 11. 13.)	찰흙미밥 동태찌개(5.6. 1 3.) 참나물무침(셀) (5.6.) 소세지고추장볶 음(1.2.5.6. 10. 15. 16.) 도토리그랑땡전 3(1.2.5.6. 10. 1 5. 16.) 배추김치(셀)(9 . 13.) 키위	쌀밥(셀) 잔치국수(일 품)(1.5.6.9. 13.) 무말랭이무침 (셀)(5.6. 13.) 간풍만두(비비 고)(1.5.6. 10. 13.) 배추김치 (셀)(9. 13.) 너비아니미니버거 (1.2.5.6. 10.) 양념장(잔치국수- 일품)(5.6.) 바나나(셀)	찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9. 13.) 돼지갈비찜(5. 6. 10. 13.) 오코노미야끼 전(1.5.6. 13.) 배추김치(셀)(9. 13.) 배(셀) 파인애플 물다시마(셀)/ 초장(셀)(5.6. 13.)		
점심	에너지/단백 질/칼슘/철 860.5/49.2/ 175.9/4.6	에너지/단백 질/칼슘/철 957.1/42.4/2 13.8/5.8	에너지/단백 질/칼슘/철 799.5/44.9/1 75.3/6.1	에너지/단백 질/칼슘/철 1027/34.6/1 45/3.7	에너지/단백 질/칼슘/철 876.5/48.6/ 168.1/6.8		

요일	3월20일(월)	3월21일(화)	3월22일(수)	3월23일(목)	3월24일(금)	3월25일(토)	3월26일(일)
주식	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) 브라우니(1.2.5.6.13.) 사과(셀)	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.)	찰흑미밥 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 한우탕평채(2.5.6.13.16.) 치즈들썩돈까스(1.2.5.6.10.13.) 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(쿠앤크팩스)/우유(2.5.6.)	찰보리밥 낙지연포탕(13.18.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 취나물무침(셀)(5.6.) 버섯오리불고기(고추장)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.) 방울토마토(12.)		
영양성분	에너지/단백질/칼슘/철 927.6/62.1/144/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 860.5/55.9/373/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 923.7/34.7/230.4/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 1004.4/53.6/413.3/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 934.1/46/197.5/8.9		
요일	3월20일(월)	3월21일(화)	3월22일(수)	3월23일(목)	3월24일(금)	3월25일(토)	3월26일(일)
중식	쌀밥(셀) 한우쌀국수(일품)(1.5.6.15.16.18.) 단무지무침(셀) 생선까스(60g)(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 타르타르소스(1.5.13.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.13.) 키위	차수수밥 얼큰복어채무국(13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 삼치구이(셀)(5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.) 방울토마토(12.) 바나나(셀)	매콤날치알새우볶음밥(5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.9.13.) 오이상추무침(셀)(5.6.13.) 감자샐러드알뽕스테이크(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 시나몬츄러스(1.2.5.6.13.) 청포도	기장밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 미나리무침(셀)(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 델리팜소시지전(1.2.5.6.10.) 고구마맛탕(5.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플	쌀밥(셀) 한우육개장 칼국수(5.6.13.16.18.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 꺾바로우아몬드강정(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 엔요(2.) 국물팔미어파이(1.2.5.6.)		
영양성분	에너지/단백질/칼슘/철 860.2/29.6/74.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 816.6/50.3/144.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 932.2/34.7/148.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 1072/56.8/183.6/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 835.1/28.3/207.7/8.5		
요일	3월20일(월)	3월21일(화)	3월22일(수)	3월23일(목)	3월24일(금)	3월25일(토)	3월26일(일)
저녁식	찰흑미밥 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.) 청포도 꿀에버우린토마토(셀)(12.)	비빔밥(1.5.6.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 견과류열치볶음(셀)(4.5.6.13.14.) 고구마또띠아치즈롤(1.2.5.6.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 초코롤케익(1.2.5.6.13.) 약고추장(5.6.10.13.) 요구르트(2.)	찰흑미밥 추어탕(5.6.13.) 시금치나물무침(셀)(5.6.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.) 닭볶음탕(감자)(5.6.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 사과(셀) 화이트블러썬포켓팝콘(1.2.5.6.)	매운잡채덮밥(5.6.10.13.) 실파계란국(1.9.13.) 꽃맛샐러드(1.5.6.13.) 우리쌀떡꼬치&치킨소스(달콤한맛)(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 짜장소스(반찬칸)(5.6.10.13.) 키위	찰흑미밥 한우미역국(5.6.13.16.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 갈릭치킨꼬치바&강정소스(1.2.5.6.12.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.13.) 키위 양상추샐러드(셀)(5.13.)		
영양성분	에너지/단백질/칼슘/철 784.2/43.8/184.6/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 1037.8/40/404.3/5	에너지/단백질/칼슘/철 702.9/45/213/5	에너지/단백질/칼슘/철 886.1/31.2/176.7/9	에너지/단백질/칼슘/철 886.9/38.4/112.1/3.6		

요일	3월27일(월)	3월28일(화)	3월29일(수)	3월30일(목)	3월31일(금)	4월1일(토)	4월2일(일)
조식	찰흑미밥 우렁된장국(5.6.13.) 참나물무침(셀)(5.6.) 야채스크램블에그(1.5.6.13.) 매콤바삭불고기&양파도핑(크리미)(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 비스켓&딸기잼(1.2.5.6.10.13.)	기장밥 건새우감자수제비국(5.6.9.13.) 썩다무침(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.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 미역줄기볶음(셀)(13.) 에그토르티아까스(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 돈까스소스(5.6.12.13.) 시리얼(미쯔)/우유(1.2.5.6.13.)	찰보리밥 오징어무국(5.6.13.17.) 한우계란장조림(1.5.13.16.) 감자간장조림(셀)(5.6.13.) 델리팜소시지전(1.2.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 누룽지(셀) 키위 시리얼(코코볼)/우유(1.2.5.6.13.)		
영양정보	에너지/단백 질/칼슘/철 976.8/39.3/ 319.3/6.6	에너지/단백 질/칼슘/철 990.2/52.5/5 44.3/7.6	에너지/단백 질/칼슘/철 870.4/35.7/1 26.6/4.5	에너지/단백 질/칼슘/철 882.7/44.1/ 377.5/6.1	에너지/단백 질/칼슘/철 1098.5/55/3 26.4/5.5		
요일	3월27일(월)	3월28일(화)	3월29일(수)	3월30일(목)	3월31일(금)	4월1일(토)	4월2일(일)
중식	돈채콩나물밥(일품)(5.6.10.13.) 야육된장국(5.6.13.) 무장아찌무침(셀)(13.) 수제새송이떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 양념장(간장)(5.6.) 오렌지	차수수밥 연두부&양념장(5.6.13.) 돈등뼈김치찜(국칸)(5.6.9.10.13.) 별난팍콘치킨&케첩(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(셀)(9.13.) 딸기요거트드레싱(셀)(1.2.5.) 키워드레싱(셀)(1.5.6.13.) 단팔호빵(1.2.5.6.13.) 양상추샐러드(셀)(5.13.)	쌀밥(셀) 푹고추된장무침(셀)(5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 장각영양닭죽(일품)(13.15.) 치킨소스(매콤)(5.6.12.13.) 모듬야채튀김(1.5.6.) 키위 초콜릿칩쿠키(1.2.5.6.) 소금(셀프-닭죽)(13.)	기장밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 연근조림(셀)(5.6.13.) 매콤돼지갈비찜(5.6.7.9.10.13.) 사각어묵갯잎전&케첩(1.5.6.12.13.) 깍두기(셀)(9.13.) 꿀애버무린토마토(셀)(12.) 과수원(복숭아)(5.11.13.)	불닭소스김가루주먹밥(5.6.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 크리미갈릭한도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) 딸기우유(2.) 사과(셀) 파인애플 오이피클(셀)(13.)		
영양정보	에너지/단백 질/칼슘/철 722.9/42.3/ 182.6/4.6	에너지/단백 질/칼슘/철 1013.2/52.3/ 181.1/4.3	에너지/단백 질/칼슘/철 923.2/39.6/9 9.6/5.3	에너지/단백 질/칼슘/철 959/51.4/16 2.6/6.5	에너지/단백 질/칼슘/철 1017.5/31.9 /271.8/3.5		
요일	3월27일(월)	3월28일(화)	3월29일(수)	3월30일(목)	3월31일(금)	4월1일(토)	4월2일(일)
석식	찰현미밥 실파계란국(1.9.13.) 고사리들깨볶음(셀)(5.6.13.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 배추김치(셀)(9.13.) 파인애플 바나나(셀)	얼큰북어채우국(13.) 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 사각어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 속가득납작왕군만두(1.5.6.10.) 배추김치(셀)(9.13.) 초간장(셀)(5.6.13.) 레몬에이드음료	찰흑미밥 꼬꼬짬뽕국(1.5.6.12.13.15.18.) 부추오리주물럭(고추장)(5.6.13.) 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 고등어구이(셀)(5.6.7.13.) 배추김치(셀)(9.13.) 흑임자깨죽(반찬칸)(13.) 고추냉이장(셀)(5.6.13.)	쌀밥(셀) 바지락수제비(일품)(5.6.13.17.18.) 꼬들단무지무침(셀) 또띠아치즈소시지롤(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(셀)(9.13.) 우리밀슈크림 붕어빵(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.)	찰현미밥 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 숙주맛살겨자무침(셀)(1.5.6.8.13.) 고기가득백매콤떡갈비(5.6.10.16.) 배추김치(셀)(9.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 오렌지 갈릭파이(1.2.5.6.13.)		
영양정보	에너지/단백 질/칼슘/철 779.5/47.6/ 304/4.4	에너지/단백 질/칼슘/철 825.2/41.9/1 59.4/7.8	에너지/단백 질/칼슘/철 961.7/49.3/2 36.6/6.6	에너지/단백 질/칼슘/철 775.5/47.7/ 384.7/18.7	에너지/단백 질/칼슘/철 878.1/49.3/ 221.8/6.3		