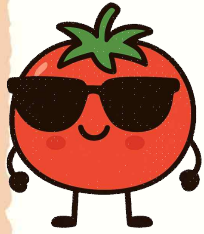


영 양 소 식 지

한국경마축산고등학교
<https://school.jbedu.kr/horseman>
 식생활관 ☎ 634-2036

이 달의 식재료 : 토마토



출처 : chatGPT
 생성

새콤달콤 향기 풍기는 토마토!
 토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



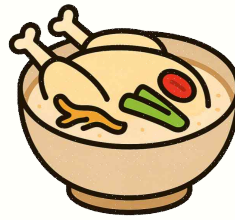
출처 : chatGPT 생성

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 합쳐서 '**삼복**'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그



7-8월 학교급식식단안내

		7월 1일 화요일	7월 2일 수요일	7월 3일 목요일	7월 4일 금요일
조식		쌀밥 팬케이크/ 시럽(1.2.5.6.13) 북어콩나물국(5.6) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.15.16) 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 782.2/ 36.1/ 340.9/ 4.7	누룽지 부추오이무침(5.6.13) 오리훈제/ 머스터드 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 비요프/ 크런치볼(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 869.3/ 24.7/ 251.4/ 2.0	미니핫도그부어스트 (1.2.5.6.10.12.16) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 코코볼(2.5.6) 오렌지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 810.0/ 24.3/ 567.8/ 8.0	햄치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부장국(5.6) 미트볼케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 동치미(9) 팔크림참쌀떡(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 872.0/ 33.1/ 473.9/ 5.4
중식		현미밥 소고기미역국(5.6.16) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 망고사고(2.5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 889.1/ 34.0/ 312.6/ 4.3	치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 양배추케요네즈샐러드(1.5.12) 에그마니카츠/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드카위 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 862.8/ 34.5/ 350.4/ 5.5	쌀밥 꽃게탕(5.6.8.17) 고구마순무찜(5.6) 캠핑모듬구이(5.6.10.15.16) 배추김치(9) 미니프링글스/ 양파맛(2.5.6) 갯잎/ 쌈장(5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 827.7/ 42.6/ 347.0/ 3.9	기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 간장닭왕봉조림(5.6.13.15) 팽이버섯채소튀김 (2.5.6.12.13.16.18) 김구이/ 양념장(5.6.13) 열무김치(9) 수박 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 871.3/ 36.5/ 265.6/ 4.8
석식		작은밥(자율) 김치어묵우동국 (1.5.6.7.9.13.18) 숙주무침 브래디드새우꼬치/ 강정소스 (1.2.5.6.9.12.16) 두부달걀구이(1.5.6) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 741.3/ 29.3/ 290.5/ 3.6	쌀밥 육개장(13.16) 매콤알감자조림(5.6.13) 한돈굴소스볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 청굴에이드(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 887.8/ 45.3/ 243.0/ 4.9	짜장밥 (2.5.6.10.13.15.16) 달걀국(1) 단무지 유린기/ 샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 허니버터회오리감자(2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 843.4/ 35.8/ 237.2/ 3.9	
	7월 7일 월요일	7월 8일 화요일	7월 9일 수요일	7월 10일 목요일	7월 11일 금요일
조식	왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9) 매실주스 우유(2) 콘푸로스트(2.5.6) 후르트리(5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 871.8/ 25.1/ 706.0/ 16.5	쌀밥 블루베리크림치즈토스트 (2.5.6.13.16) 감자수제비국(1.5.6) 고추참치볶음(5.6.13) 슬라이스소시지볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 860.4/ 33.0/ 221.7/ 2.6	새알단호박죽(13) 모닝에그샌드위치 (1.2.5.6.13) 웨이감자/ 케첩(12) 동치미(9) 초코두유(5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 775.5/ 23.0/ 263.1/ 3.7	멕시칸아보카도치킨타코 (1.5.6.15) 수박떡참외떡(2.3.4.5.6.14.19) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(2.5.6.10) 우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 881.7/ 32.4/ 316.5/ 5.2	스팸무스비 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 두부우국(5) 달걀찜(1) 배추김치(9) 수박스무디(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 755.8/ 31.1/ 312.8/ 4.8
중식	작은밥(자율) 등촌샤브칼국수(5.6.13) 갈비만두(5.6.10.16.18) 청경채겉절이(13) 수제닭전/ 파채 (2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 857.7/ 39.0/ 352.1/ 4.1	작은밥(자율) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 미역된장국(5.6) 고구마우스제돈까스/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나브릴레(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 884.1/ 38.2/ 236.5/ 3.3	김밥맛볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 맑은우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) 크림떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤어묵꼬치(1.5.6.13) 배추김치(9) 달고나쿠키(1.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 887.7/ 30.9/ 327.2/ 3.4	쌀밥 다시마우채국(5.6) 시금치무침 오지치즈후라이(1.2.5.6.10) 숯불바베큐단 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 858.4/ 35.9/ 306.6/ 3.5	현미보리밥 콩나물국(5) 새송이굴소스볶음 (5.6.13.18) 순살코다리강정 (2.5.6.12.13.15) 쌈먹는햄(5.10) 배추김치(9) 생크림카스테라파배기 (1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 821.1/ 34.9/ 238.9/ 5.3
석식	율무밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 사각어묵볶음 (1.5.6.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 825.3/ 32.3/ 301.1/ 4.6	오리훈제야채볶음밥 (1.2.5.6.13.18) 얼큰달걀국(1) 수제오븐구이치킨/ 마블링소스 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 레인보우사베트주스(13) 치킨무 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 877.7/ 29.1/ 184.0/ 9.8	쌀밥 아귀매운탕(5.6) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.15.16) 파채불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 파프리카오이스틱/ 쌈장 (5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 801.2/ 38.3/ 271.6/ 5.3	참치마요덮밥(1.5.6.13) 김치유부국(5.6.9) 동파육(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 요구르트(2) 오이피클 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 768.3/ 38.5/ 395.1/ 5.8	쌀밥 옥수수크림파이(1.2.5.6) 새알만두국 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 837.6/ 37.5/ 310.5/ 3.1

	7월 14일 월요일	7월 15일 화요일	7월 16일 수요일	7월 17일 목요일	7월 18일 금요일
조식	<p>양송이스프/빠네 (2.5.6.13.15.16) 우유(2) 책스(2.5.6) 콘푸로스트(2.5.6.16) 방울토마토(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 853.2/ 24.9/ 683.6/ 12.1</p>	<p>쌀밥 토스트/ 딸기잼(1.2.5.6.13) 순두부김치찌개(5.6.9) 프리타타(1.2.5.10) 부추고기완자 (2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 791.1/ 32.9/ 307.2/ 3.3</p>	<p>작은밥(자율) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 한우떡국(1.5.6.16) 소시지야채볶음 (5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 738.2/ 29.9/ 253.0/ 4.7</p>	<p>숯불불고기샌드위치토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 제로당/ 유산균(2) 코코볼(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 744.5/ 27.3/ 531.9/ 6.7</p>	<p>매콤어묵김밥(1.2.5.6.13) 달걀국(1) 청양갈릭고기튀김 (2.4.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 865.8/ 35.1/ 330.6/ 3.2</p>
중식	<p>작은밥(자율) 만두품어묵국 (5.6.7.10.13.16.18) 골뱅이우침/ 소면(5.6.13) 연양식반달불고기 (2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 자두 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 848.6/ 43.3/ 248.5/ 4.6</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 참깨수제비 (1.5.6.9.10.15.17.18) 한돈사태찜(5.6.10.13) 도토리묵우침(5.6.13) 수제동태전(1.5.6) 배추김치(9) 복숭아(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 846.7/ 42.7/ 246.7/ 4.7</p>	<p>참치야채비빔밥/ 초고추장 (5.6.13) 낙지연포탕(5.6) 고추배추볶음(5.6.13.18) 치킨너겟/ 머스터드 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 771.1/ 33.5/ 271.2/ 3.5</p>	<p>쌀밥 닭다리삼계탕(13.15) 한돈메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오이고추된장우침(5.6.13) 깍두기(9) 수박 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 836.3/ 41.5/ 92.5/ 3.1</p>	<p>작은밥(자율) 동치미물냉면 (1.2.3.5.6.13.15.16.18) 콩나물파채우침(5.6.13) 김치전(1.5.6.9.13) 한돈양념갈비소스구이 (5.6.10.13.18) 열무김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 802.0/ 37.6/ 198.5/ 4.2</p>
석식	<p>클로렐라밥 오리들깨탕(5.6) 참나물우침(5.6) 김치제육(5.6.9.10.13) 고구마맛탕(5.13) 깍두기(9) 라임레몬주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 884.3/ 39.2/ 294.6/ 5.0</p>	<p>후리가게밥(1.2.5.6.16) 맑은우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) 치즈본모자떡볶이 (1.2.5.6.13) 오징어/ 김말이튀김 (1.2.5.6.12.16.17.18) 배추김치(9) 짜요포도(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 791.3/ 31.3/ 567.0/ 7.3</p>	<p>쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 미역줄기볶음(5) 달걀말이(1.5) 삼치데리아까구이(5.6.13) 열무김치(9) 도시락김 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 807.5/ 38.0/ 326.6/ 4.2</p>	<p>오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 페퍼로니콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은감자국 오이양파우침(5.6.13) 간풍새우탕수 (1.2.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 779.3/ 29.6/ 285.6/ 4.1</p>	
	7월 21일 월요일	7월 22일 화요일	7월 23일 수요일	7월 24일 목요일	7월 25일 금요일
조식		<p>시리얼(2.5.6) 우유(2) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 방울토마토(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 781.2/ 25.3/ 646.8/ 18.1</p>	<p>참치죽(5.6) 무채장아찌우침(5.6.8.9.18) 김치부대볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 딸기우유(2) 애플파이(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 892.0/ 22.8/ 227.5/ 3.7</p>	<p>도라에몽슈크림빵(1.2.5.6) 시리얼(2.5.6) 우유(2) 바나나 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 842.0/ 18.0/ 559.2/ 17.4</p>	<p>유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 사골우거지국(5.6.13.16) 소떡갈떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 팔크림참쌀떡(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 776.5/ 26.7/ 512.7/ 4.0</p>
중식	<p>쌀밥 호박된장국(5.6) 묵은지닭갈비(5.6.9.13.15) 베이컨감자채전(1.2.5.6.10) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 837.8/ 37.0/ 306.8/ 4.9</p>	<p>쌀밥 순두부찌개(1.5.6.10.18) 갯잎우침(5.6.13) 간장오리불고기(5.6.13) 사각어묵볶음 (1.5.6.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 823.6/ 38.1/ 327.9/ 5.5</p>	<p>달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 해물짬뽕국 (2.5.6.9.13.17.18) 단무지 마파두부 (5.6.10.12.13.15.18) 바삭야끼만두(5.6) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 840.5/ 41.0/ 429.3/ 15.2</p>	<p>작은밥(자율) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 옥수수스프(2.5.6.15.16) 양상추샐러드(5.6) 수제돈가스/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 783.2/ 37.1/ 176.5/ 3.6</p>	<p>쌀밥 어묵국(1.2.5.6.7.13.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 콩나물우침(5) 달걀만두(1.5) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 770.4/ 36.9/ 265.9/ 4.3</p>
석식	<p>작은밥(자율) 부대찌개/ 라면사리 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 양배추케요네즈샐러드 (1.5.12) 소이허니순살치킨(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 도시락김 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 765.5/ 24.5/ 297.5/ 2.3</p>	<p>쌀밥 닭곰탕(15) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 바나초코음료(2.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 868.3/ 40.2/ 191.8/ 3.0</p>	<p>쌀밥 감자옹심이국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 청포묵김우침(5.6) 배추김치(9) 제로콜라사베트 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 749.9/ 27.6/ 198.0/ 3.1</p>	<p>참치김치덮밥(5.6.9.13) 두부우국(5) 떡강정(5.6.12.13) 연양식반달불고기 (2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 스틱김자반(5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 812.5/ 30.8/ 220.8/ 4.4</p>	

	7월 28일 월요일	7월 29일 화요일	7월 30일 수요일	7월 31일 목요일	8월 1일 금요일
조식		라즈베리도넛(1.2.5.6) 시리얼(2.5.6) 우유(2) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 899.0/ 16.6/ 580.7/ 17.7	누룽지 진미채볶음(1.5.6.13.17) 에그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 873.4/ 33.2/ 269.8/ 4.9	고구마파이(1.2.5.6) 시리얼(2.5.6) 우유(2) 자두 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 776.0/ 23.2/ 657.8/ 8.1	김밥(1.2.5.6.8.10.13) 맑은미역국(5.6) 무말랭이무침 슬라이스소시지볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 제로당/ 청포도(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 726.7/ 27.9/ 291.0/ 6.6
중식	쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 두부달걀구이(1.5.6) 오리훈제/ 머스터드 (1.2.5.6.13) 깍두기(9) 도시락김 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 891.6/ 35.0/ 269.7/ 3.9	쌀밥 버섯들깨탕(5.6) 한돈콩나물불고기 (5.6.10.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 양배추/ 우렁쌈장(5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 859.4/ 44.4/ 655.1/ 6.3	나물비빔밥/ 약고추장 (5.6.10.13) 미소된장국(5.6) 무생채(13) 느타리버섯볶음(5.6) 닭다리후라이드 (1.5.6.15.16) 거봉 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 830.9/ 40.6/ 327.9/ 5.6	쌀밥 크림펜네파스타 (1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤어묵국(1.2.5.6.7.13.18) 미니돈가스/ 케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 871.2/ 28.5/ 259.4/ 3.5	쌀밥 배추된장국(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 참나물무침(5.6) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 783.3/ 35.1/ 263.9/ 4.3
석식	버터간장계란밥(1.2.5.6) 매콤콩나물국(5) 한돈메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 싸먹는햄(5.10) 배추김치(9) 제로콜라세트 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 876.7/ 42.8/ 266.9/ 6.4	쌀밥 김치수제비국(5.6.9) 쫄면이북만두(고기) (1.5.6.10.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 함박스테이크/ 소스(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 872.6/ 26.4/ 242.0/ 3.8	쌀밥 오징어무국(5.6.17) 시금치무침 한돈굴소스숙주볶음 (5.6.10.13.18) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 863.0/ 39.8/ 221.6/ 3.7	작은밥(자율) 비빔국수(5.6.13) 오이냉국(13) 콩나물무침(5) 대패삼겹구이(10) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 823.5/ 23.9/ 153.3/ 3.4	
	8월 4일 월요일	8월 5일 화요일	8월 6일 수요일	8월 7일 목요일	8월 8일 금요일
조식		라즈베리도넛(1.2.5.6) 시리얼(2.5.6) 우유(2) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 728.0/ 22.6/ 842.1/ 16.8	달걀죽(1.5.6) 닭가슴살장조림(5.6.13.15) 감자채볶음(5.13) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 797.3/ 33.5/ 366.5/ 3.4	숯불불고기샌드위치토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시리얼(2.5.6) 우유(2) 멜론 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 824.0/ 33.0/ 531.3/ 20.3	김치참치밥버거(1.5.9.13) 북어무국(5.6) 떡갈비 (5.6.10.12.13.15.16.18) 동치미(9) 미니프링글스/ 양파맛(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 843.7/ 40.2/ 333.3/ 6.2
중식	쌀밥 참치감자짜글이(5.6.13) 달걀찜(1) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리/ 초장(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 866.1/ 41.4/ 260.2/ 5.0	쌀밥 닭다리상계탕(13.15) 오이고추된장무침(5.6.13) 볼어묵볶음(1.2.5.6.13) 김치전(1.5.6.9.13) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 828.9/ 37.9/ 146.4/ 2.7	차슈덮밥 (1.2.5.6.10.13.16.18) 콩나물국(5) 오이부추무침(5.6.13) 감자한도그/ 케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 키위 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 866.4/ 39.6/ 298.1/ 6.4	쌀밥 우렁된장국(5.6) 돼지고기보쌈(5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 상추/ 쌈장(5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 831.8/ 38.5/ 686.8/ 7.9	쌀밥 돈동뼈장자탕(5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 삼치구이(5.6) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 881.0/ 48.6/ 479.7/ 6.1
석식	김가루밥 맑은우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) 떡볶이(1.5.6.13) 새우튀김/ 크림양파소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) 제로당/ 청포도(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 761.0/ 27.2/ 299.0/ 3.2	쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 시금치무침 고감콘고로케/ 케첩 (1.5.6.12) 고등어구이(5.6.7) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 859.5/ 33.3/ 231.3/ 4.1	쌀밥 매콤사골우거지국 (5.6.13.16) 간장닭왕봉조림(5.6.13.15) 떡새우완자(1.5.6.9.16.18) 배추김치(9) 스틱김자반(5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 816.7/ 36.7/ 277.4/ 3.7	작은밥(자율) 해물짬뽕/ 면 (5.6.9.10.15.17.18) 단무지 짜장불고기 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 863.8/ 39.7/ 314.9/ 4.4	

	8월 18일 월요일	8월 19일 화요일	8월 20일 수요일	8월 21일 목요일	8월 22일 금요일
조식	<p>* 개학 * 누텔라바나나토스트(2.5.6.13) 우유(2) 콘푸로스트(2.5.6) 후르트리(5.6) 청사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 860.6/ 24.0/ 709.4/ 15.0</p>	<p>쌀밥 소고기우국(5.6.16) 달걀찜(1) 베이컨감자채볶음(1.5.6.10) 배추김치(9) 단팔봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 860.2/ 31.8/ 225.0/ 4.4</p>	<p>낙지김치죽(5.6.9) 찰떡갈비데리야끼볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 참나물전(1.2.5.6) 동치미(9) 떠먹는요구르트/ 블루베리(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 777.5/ 27.2/ 234.8/ 2.5</p>	<p>아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(2.5.6.10) 우유(2) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 바나나 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 836.9/ 28.9/ 445.4/ 5.2</p>	<p>전주비빔삼각김밥(5.6.13.16) 종합어묵국(1.2.5.6.7.13.18) 단무지 문어소시지/ 케첩(5.6.10.12.15.16) 요거트당면과일믹스(2.4.14.19) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 903.1/ 40.2/ 230.2/ 3.6</p>
중식	<p>쌀밥 들기름막국수(3.5.6.7.13) 닭고기미역국(5.6.15) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 수박롤케이크(1.2.5.6.10) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 821.0/ 38.0/ 233.2/ 4.9</p>	<p>현미밥 순대국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 부추우침(5.6.13) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16.18) 임연수어구이(5.6) 깍두기(9) 구슬톡톡아이스크림/ 코튼캔디(1.2.5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 764.2/ 24.4/ 170.0/ 7.8</p>	<p>작은밥(자율) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 양송이소프(2.5.6.13.15.16) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 부시맨브레드/ 꼬마초코(2.5.6.13.16) 오이피클(5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 817.2/ 24.5/ 198.3/ 2.9</p>	<p>쌀밥 우렁된장국(5.6) 참치감자조림(5.6.13) 고구마줄기들깨볶음(5.6) 한돈간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 복숭아(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 811.5/ 40.2/ 383.9/ 5.0</p>	<p>찰보리밥 사인머스캣생크림팬케이크(1.2.5.6) 청국장(5.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 열무지짐(5.6.13) 새송이버섯구이(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 862.1/ 40.9/ 370.4/ 5.8</p>
석식	<p>강황밥 순두부찌개(1.5.6.10) 미역줄기볶음(5) 신포비빔만두(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 치즈감자스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 746.3/ 36.1/ 373.2/ 5.1</p>	<p>김치제육덮밥(5.6.9.10.13) 북어우국(5.6) 오이지우침(6) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 열무김치(9) 바나나츄러스스낵(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 798.1/ 38.7/ 377.0/ 5.9</p>	<p>쌀밥 돼지갈비탕(5.6.10.13.15.16) 순살아귀콩나물찜(5.6.13) 오이고추된장우침(5.6.13) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 839.7/ 41.4/ 306.8/ 5.5</p>	<p>김가루밥 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.18) 메추리알어묵볶이(1.5.6.13) 모짜렐라핫도그/ 케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 야채피클 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 726.7/ 28.8/ 287.0/ 3.6</p>	
	8월 25일 월요일	8월 26일 화요일	8월 27일 수요일	8월 28일 목요일	8월 29일 금요일
조식	<p>뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12) 우유(2) 체크(2.5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 739.3/ 21.4/ 803.1/ 11.5</p>	<p>쌀밥 사골곰탕(13.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 연두부/ 양념장(5.6.13) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 813.1/ 40.5/ 168.6/ 5.5</p>	<p>새알흑임자죽(13) 모닝빵/ 딸기잼(1.2.5.6.13) 콘샐러드(1.5.6.8.13) 구운달걀(1) 비피더스/ 사과(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 736.1/ 18.7/ 342.9/ 2.3</p>	<p>대파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 코코볼(2.5.6) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 777.1/ 20.0/ 315.3/ 5.9</p>	<p>신전st 치즈김밥(2.5.9.13) 콩나물국(5) 무채장아찌우침(5.6.8.9.18) 어떡함/ 칠리소스(1.5.6.12.13.16) 초코볼요거트(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 875.0/ 32.6/ 515.9/ 3.8</p>
중식	<p>쌀밥 장떡국(1.5.6) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 건파래볶음(5.13) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 844.0/ 41.1/ 175.6/ 5.1</p>	<p>현미밥 두부우국(5) 참나물유자청우침(13) 감자그라탕(2.5.6.13.16) 참스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 886.8/ 42.3/ 338.6/ 4.0</p>	<p>콩나물밥/ 양념장(5.6.13.16) 돼지고기된장찌개(5.6.10.13) 달걀후라이(1.5) 수제치킨까스/ 감귤타르타르(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 사인머스캣 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 860.5/ 42.6/ 230.9/ 4.4</p>	<p>작은밥(자율) 닭갈국수(5.6.15) 돼지고기보쌈(5.6.10) 김치전(1.5.6.9.13) 보쌈김치(9) 파프리카오이스틱/ 쌈장(5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 868.3/ 42.4/ 282.2/ 5.2</p>	<p>기장밥 찰싹순두부(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 짜장불고기(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 깻잎순볶음(5.6) 토마토달걀볶음(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 배라/ 떡(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 887.8/ 44.2/ 356.8/ 6.7</p>
석식	<p>작은밥(자율) 메밀소바(냉)(1.3.5.6.7.13) 타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.18) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 미니돈까스/ 케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 808.3/ 26.5/ 187.4/ 5.1</p>	<p>마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 왕만두전골(1.2.5.6.10.16.18) 단무지 오징어링튀김/ 칠리소스(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 자몽에이드 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 786.2/ 33.6/ 316.2/ 6.6</p>	<p>쌀밥 맑은버섯국(5.6.13) 우거지돼지고기찜(5.6.10.13) 온두부/ 김치볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 미니딸기잼쿠키(1.2.5.6) 도시락김 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 867.1/ 44.4/ 300.5/ 5.1</p>	<p>베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18) 사골우거지국(5.6.13.16) 양배추케요네즈샐러드(1.5.12) 튀김닭꼬치/ 강정소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 아이스망고치즈(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 829.2/ 24.2/ 381.1/ 2.7</p>	<p>쌀밥 돈동빠감자탕(5.6.10.13) 두부조림(5.6.13) 콩나물우침(5) 간장오리불고기(5.6.13) 동치미(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 823.1/ 36.9/ 397.1/ 6.3</p>



- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **[원산지]** 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산,외국산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산,외국산, 콩/가공품:국내산/국내산,외국산, 낙지/가공품:중국산/외국산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/외국산,국내산, 꽃게/가공품:중국산/중국산, 참조기/가공품:국내산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미:베트남산, 뱀장어(붕장어):국내산, 우렁챙이:국내산, 전복/가공품:국내산을 사용합니다.
(※ 양고기,넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,가리비,방어,부세: 해당없음)
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**
위의 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

