

2023년 5월 식단계획표

월요일 	화요일 	수요일 (수다날) 	목요일 	금요일 
<p>1 가족한마당</p> 	<p>2 5월 생일 축하 친환경차조밥 한우미역국(2.5.6.9.13.16.18.) 숙주썩갠무침(14) 등심참쌀탕수육/꿔바로우(1.5.6.10.11.13.) 배추김치(생김치)(9.) 한입고구마빵(1.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/28.7/69.7/2.3</p>	<p>3 전통음식체험(입하-썩) 친환경나물비빔밥(5.6.13.16.) 썩들깨장국(5.6.) 한송이꽃만두찜(1.5.6.10.16.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(생김치)(9.) 청포도사과주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 747.5/28/107.4/4.7</p>	<p>4 친환경찰현미밥 맑은감자국(5.6.9.18.) 콩나물애호박무침(5.) 닭다리살바베규소스매콤구이(5.6.12.13.15.) 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 배추김치(생김치)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/29/92.5/2.5</p>	<p>5 어린이날</p> 
<p>8 친환경보리쌀밥 빠다거감자탕(9.10.13.18) 임실수제소세지구이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 매실된장고등어구이(5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(생김치)(9.) 파인애플 그린샐러드/발사믹드레싱(5.6.12.) 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/36.6/103.8/3.8</p>	<p>9 친환경조각서리태밥(5.) 콩나물김치국(5.9.18.) 미역국수골뱅이무침(5.6.13.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(생김치)(9.) 오리훈제(초)(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 790.5/31.2/113/3.9</p>	<p>10 수다날 세계음식체험(이탈리아) 친환경백미밥(부식) 오이피클(13.) 미트소스스파게티(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(생김치)(9.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 고르곤졸라(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 679/18.1/181.2/2.1</p>	<p>11 친환경찰현미밥 해물된장찌개(5.6.8.9.17.18.) 어채오이초무침(5.13.17.10.12.13.) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(생김치)(9.) 딸기요거트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 611/40.2/93.2/4</p>	<p>12 친환경혼합잡곡밥(5.) 쫄면우동(1.2.5.6.9.18.) 비름나물 김치묵무침(1.3.5.6.9.13) 가자미통살크런치까스(1.2.5.6.13.) 갓김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 644.6/19/122.6/2.5</p>
<p>15 친환경보리쌀밥 수삼닭국(9.15.18.) 시금치도라지무침(5.6.) 낙지떡볶음(5.6.13.) 배추김치(생김치)(9.) 플라워타르트(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/21.6/117.9/3.7</p>	<p>16 친환경차수수밥 맑은콩나물국(5.9.18.) 오이참나물후르츠무침(11.13.) 목살간장구이(5.6.10.) 배추김치(생김치)(9.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/20.9/54.9/1.9</p>	<p>17 수다날 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 건새우미역국(5.6.9.18) 유자청도넛피클(13.) 닭봉브로콜리토마토소스조림(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 베리파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 700.8/24.3/133.7/2.8</p>	<p>18 친환경찰현미밥 동태썩갠국(9.18.) 오향장국(5.6.10.13.) 레몬무쌈 보쌈김치(9.) 오이고추된장무침(5.6.13) 사과즙(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/28.9/88.9/2.8</p>	<p>19 전통음식체험(소만-죽순) 친환경혼합잡곡밥(5.) 아욱장국(5.6.9.18.) 감오징어브로콜리죽순초회(5.6.13.17.) 순살견과류마늘간장치킨(1.2.4.5.6.13.14.15.19.) 열무김치(9.) 치즈볼(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 705.5/21.7/123.6/2.2</p>
<p>22 친환경보리쌀밥 닭개장(1.9.13.15.18.) 카레감자볶음(2.5.6.12.13.16.18.) 소떡강정(2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 단호박크림함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(생김치)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/28/85.3/3.4</p>	<p>23 친환경흑미밥 김치어묵국(1.5.6.9.18.) 달걀샐러드(1.5.) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.) 보쌈김치(9.) 블루베리요거트(2.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 682.7/34.7/178.2/3.2</p>	<p>24 수다날 한우낙지불고기덮밥(5.6.13.16.) 누룽지탕 콩나물부추초무침(5.13.) 간장무채장아찌 열무김치(9.) 요구르트(양파)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/23.1/153.6/3.1</p>	<p>25 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.18.) 잔치잡채(5.6.10.13.) 가지호박볶음(5.9.) 북은김치(5.9.13.) 닭꼬치(5.6.13.15.) 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/24.7/104.9/7.9</p>	<p>26 친환경혼합잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 영양닭찜(5.6.13.15.) 고구마순된장무침(5.6.) 배추김치(생김치)(9.) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/24.9/90.4/3.8</p>
<p>29</p> 	<p>30 친환경귀리밥 머우대들깨탕(9.13.18.) 친환경무겨자초절임(13.) 고춧잎무침 수삼오리불고기(5.6.13.) 배추김치(생김치)(9.) 임실포션치즈(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/21.2/161.6/4.3</p>	<p>31 수다날 새우볶음밥/자장소스(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 표고부추달걀국(1.9.18.) 심콩하트만두지 올리브송송구이(5.6.15.) 배추김치(생김치)(9.) 블루베리주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 673.7/19.7/70.2/2.3</p>	<p>▶ 영양 및 원산지 정보 안내(학교소식->영양소식)</p> <p>▶ 알레르기정보 1난류,2우유,3메밀,4땅콩,5대두,6밀,7고등어,8계,9새우,10돼지고기,11복숭아,12토마토,13.야생산염,14호두,15닭고기,16소고기,17오징어,18조개류(굴,전복,홍합 포함)등 알레르기 유발식품을 표시하였습니다 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>▶ 위 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다</p>	