

## 2023년 4월 식단계획표

월요일 	화요일 	수요일 (수다날) 	목요일 	금요일 
<b>3 생일 축하의 날</b> 친환경보리쌀밥 바지락미역국(5.6.18.) 피클 닭다리살튀김(1.5.6.12.13.15.) 만두어묵야채볶음(1.2.5.6.13.16.) 배추김치(생김치)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/28.4/117.2/3.5	<b>4</b> 친환경흑미밥 섞어찌개(.2.5.6.9.10.15.16.18.) 등갈비푹림(5.6.10.12.13.) 달걀말이(1.2.9.) 취나물무침(5.6.) 백김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645/39.3/131.8/4.6	<b>5 수다날</b> 강원장친환경산채비빔밥(5.6.13.16.) 숙음열무들깨장국(5.6.9.18.) 배추김치(생김치)(9.) 편육(10.13.) 강원장(5.6.13.) 나무야고마워쿠기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/32.8/141.9/3.9	<b>6</b> 친환경찰현미밥 오징어우숙갯국(9.17.18.) 감자채베어컨볶음(5.10.) 닭뿔데리야끼구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(생김치)(9.) 임실포션치즈(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.2/28.6/65.5/2.5	<b>7</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(1.9.13.16.18.) 오이생채(13.) 카르보나라떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.16.) 오곡고구마스트링롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(생김치)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/24.3/104.8/3.5
<b>10</b> 친환경보리쌀밥 아욱장국(5.6.9.18.) 오이콩나물무침(5.) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15.) 배추김치(생김치)(9.) 임신허트하트도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/23.5/126.3/2.5	<b>11</b> 친환경차수수밥 들깨순두부백탕(1.5.9.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.머위나물(5.6.) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17.) 배추김치(생김치)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/35.2/134.9/4.5	<b>12 수다날</b> 세계음식체험(일본) 친환경옥수수밥 카츠동 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 배추김치(생김치)(9.) 타코야끼(1.2.5.6.13.) 단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.1/27.1/83.8/2.4	<b>13</b> 친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.9.18.) 달래오이무침(5.6.13.) 치킨가스(1.2.5.6.15.) 배추김치(생김치)(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/24.2/83.7/2.3	<b>14</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 아귀탕(9.18.) 부추팽이버섯유자청무침(13.) 토마토고추장제육볶음(5.6.10.12.13.) 볶은김치(5.9.13.) 바나나(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/30.5/73.4/3.2
<b>17</b> 친환경보리쌀밥 두부연포탕(5.6.9.18.) 숙주맛살무침(13.) 건파래볶음(5.13.) 파닭(1.5.6.13.15.) 배추김치(생김치)(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/24.4/105.2/3.9	<b>18</b> 친환경기장밥 한우국(5.9.16.18.) 피망잡채와꽃빵(5.6.10.13.) 소모킹통바베큐(10.) 배추김치(생김치)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/29.6/63.7/2.7	<b>19 수다날</b> 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 콩나물김치국(5.9.18.) 매콤한닭다리구이(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(생김치)(9.) 복분자주스(13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/23.7/97.3/3.1	<b>20</b> 친환경찰현미밥 복어채콩나물국(5.9.18.) 당면야채무침(5.6.13.) 수삼오리불고기(5.6.13.) 배추김치(생김치)(9.) 그린샐러드/콘드레싱(초)(1.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/21.1/83.8/3.4	<b>21</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 빠다귀감자탕(9.10.13.18) 어린멸무된장무침(5.6.) 갈릭연어스테이크(5.6.13.) 임신허트하트도그(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(생김치)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/37.3/135.2/3.9
<b>24</b> 친환경보리쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.18.) 골뱅이무침(5.6.13.17.) 삼치갈릭버터구이(2.5.) 깍두기(9.) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.4/44.9/77.2/2.3	<b>25</b> 친환경조각서리태밥(5.) 어묵갯국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 감자들깨볶음*(9.13.) 닭다리살바삭구이(2.5.6.12.13.15.) 단호박크림함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(생김치)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.5/43.1/112.7/3.9	<b>26 수다날</b> 친환경짜장밥(5.6.10.) 표고부추달걀국(1.9.18.) 배추김치(생김치)(9.) 요구르트(양파)(2.) 타래군만두(1.5.6.10.16.18.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/18.9/150/8	<b>27</b> 친환경찰현미밥 복어채콩나물국(5.9.18.) 한방닭찜(5.6.13.15.) 호두참나물무침(14.) 해물동그랑땡(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18.) 갯김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/31.3/124.8/3.9	<b>28</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은감자국(5.6.9.18.) 돈육보쌈(5.6.10.) 치커리매실청무침(12.13.) 보쌈김치(9.) 오이고추쌈장(5.6.13.) 딸기요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.7/28.1/66.5/2.9
<p>▶ 영양 및 원산지 정보 안내(학교소식-&gt;영양소식) ▶ 알레르기정보 1난류,2우유,3메밀,4땅콩,5대두,6밀,7고등어,8계,9새우,10돼지고기,11복숭아,12토마토,13.아황산염,14호두,15닭고기,16소고기,17오징어,18조개류(굴,전복,홍합 포함)등 알레르기 유발식품을 표시하였습니다 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>▶ 위 식단은 물품수급사정 으로 변경될 수 있습니다</p> <p>▶ 식생활관 전화번호 : 643-6788</p>				