



# 11월 영양소식 및 식단 안내

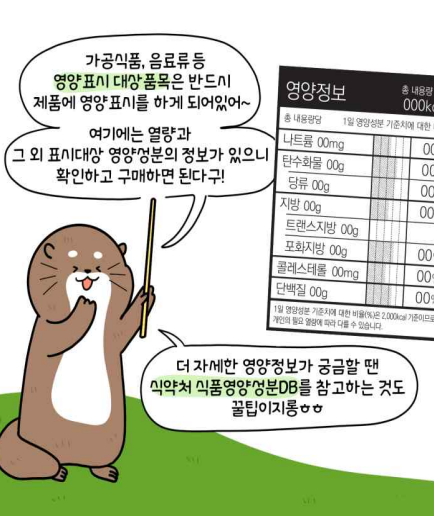
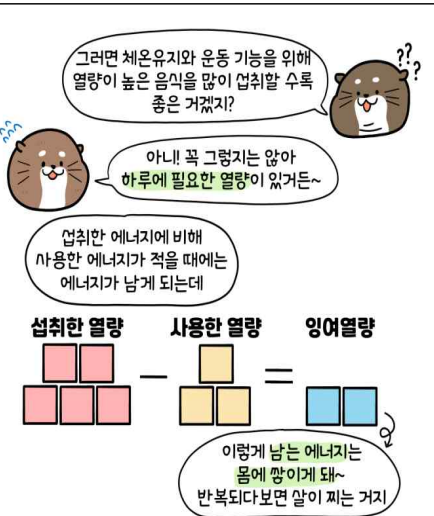
이리영등중학교  
식생활관  
2021. 11. 1

원산지 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/iri-yd> **식생활관** (식생활관 ☎ 831-2161)

**영양정보** 총 내용량 00g 000kcal

총 내용량	00g	000kcal
탄수화물	00g	00%
단백질	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
나트륨	00mg	00%

**열량 & 영양성분 알고 먹어요!**



이 리 영 등 중 학 교 장 (직인생략)



# 11월 학교급식 식단



11/1 <span>Mon</span>	11/2 <span>Tue</span>	11/3 <span>Wed</span>	11/4 <span>Thu</span>	11/5 <span>Fri</span>
찰흑미밥 얼큰수제비(5.6.9.13.18) 매운돼지갈비찜(2.5.6.10) 한입녹두전 (1.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(2.12.13.16.) 갈릭크로와상(1.2.5.6.)	귀리밥(오트밀) 꽃게된장국(5.6.8.13.18) 영양닭찜(5.6.13.15.16.18) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6. 9.10.12.13.15.16.18.) 해물김치전(1.6.9.13.17.18) 배추김치(9.13.) 사과	짜장면' (1.2.5.6.10.13.16.18.) 실파계란국(1.13.) 청경채새우볶음 (5.6.9.13.16.18.) 치킨튀파로우랑수 (1.5.6.10.12.13.15.18.) 고추군만두' (1.2.5.6.10.13.14.16.18.) 깍두기(9.13.) 뿌로로요구르트(80ml)(2)	찰옥수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 공치김치지짐' (5.6.9.13.18.) 세발나물무침' (5.6.13.14.16.18.) 베이컨감자채볶음(10.) 멘츠까스/소스(1.2.5.6.10. 12.13.16.) 우리사과당근주스	귀리밥(오트밀) 아귀매운탕(5.6.13.18.) 새우애호박볶음' 오리불고기' (2.5.6.12.13.16.) 고구마맛탕(6.) 배추김치(9.13.) 배'
11/8 <span>Mon</span>	11/9 <span>Tue</span>	11/10 <span>Wed</span>	11/11 <span>Thu</span>	11/12 <span>Fri</span>
찰흑미밥 녹두닭곰탕(13.15.) 굴뱅이국수무침(5.6.13.18.) 멸치견과조림(13.14.16.) 떡갈비/파채소스 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(사과)(2.5.13.)	찰보리밥 햄모듬김치찌개' (2.5.6.9.10.13.16.18.) 해물볶음우동(5.6.8.9.10. 13.15.16.17.18.) 김&연근부각(1.5.6.) 닭봉비배큐구이' (5.6.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 사과	김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18.) 어묵국(1.5.6.10.13.16.18) 양배추피클(13.) 투움바파스타(1.2.5.6.12.13) 계란후라이(1.) 깍두기(9.13.) 무농약굴	찰옥수수밥 생합콩나물국(5.13.18.) 어묵메추리알볶음 (1.5.6.13.18.) 매운돼지갈비찜(2.5.6.10.) 무생채(9.13.) 삼치옛장구이(5.6.13.) 빠빠로스타(1.2.5.6.13.)	귀리밥(오트밀) 쇠고기미역국(16.) 아구해물찜(5.6.8.9.13.) 두부/김치볶음(5.6.9.13.18.) 스팸깻잎구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 미니도넛(1.2.5.6.)
11/15 <span>Mon</span>	11/16 <span>Tue</span>	11/17 <span>Wed</span>	11/18 <span>Thu</span>	11/19 <span>Fri</span>
우리밀밥(6.) 등뼈김치찌개(9.10.13.18.) 취나물들깨볶음(13.) 맛동산탕수 (1.4.5.6.10.12.13.15.18.) 전갱이구이(13.) 총각김치(9.13.) 김구이(13.)	찰흑미밥 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18.) 친환경시금치무침' 줄면야채무침(5.6.13.) 떡갈비스테이크 (2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나	카레밥(2.5.6.10.13.16.18.) 연근호두조림(13.14.) 무말랭이무침(13.18.) 갈릭로스트치킨 (2.5.6.12.15.) 배추김치(9.13.) 무농약굴 누룽지(자율)	우리밀밥(6.) 육개장(13.16.) 돈육메추리알장조림 (1.5.10.13.) 두부두루치기 (5.6.13.14.16.18.) 콘치즈구이(1.2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 로컬요구르트(100ml)(2)	쌀국수(2.5.6.13.16.) 올외장야채무침(13.) 버터플라이새우튀김' (1.5.6.9.16.) 배추김치(9.13.) 반미샌드위치 (1.2.5.6.12.13.) 파인애플'
11/22 <span>Mon</span>	11/23 <span>Tue</span>	11/24 <span>Wed</span>	11/25 <span>Thu</span>	11/26 <span>Fri</span>
찰현미밥 김치만두국 (1.5.6.9.10.13.14.16.18.) 세발나물무침 (5.6.13.14.16.18.) 갑오징어초무침(5.6.17.) 돈육불고기(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 호박인절미(5.13.)	귀리밥(오트밀) 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 닭감자조림(2.5.6.15.) 친환경시금치무침' 배추김치(9.13.) 골드키위 미니피자핫도그(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.18.)	오므라이스(1.2.5.6.9.12. 13.16.17.18.) 생합미역국(13.18.) 건파래자반' 로제떡볶이(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 홍삼사과주스(5.13.)	차수수밥' 등뼈시래기국 (5.6.10.18.) 게살영양계란찜(1.2.) 콩나물무침(5.) 총각김치(9.13.) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.12.13.15.16.18.) 우리밀쿠키(1.2.5.6.)	참치마요김주먹밥 (1.5.6.13.16.18.) 어묵우동 (1.5.6.13.16.18.) 양배추샐러드(1.5.13.) 왕돈까스(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 사과
11/29 <span>Mon</span>	11/30 <span>Tue</span>	<b>※ 알레르기 유발식품 안내</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※ 식단은 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. ※ 건강, 환경, 배려의 친환경 녹색식생활을 실천하기 위하여 월 2회 '채식의 날'을 운영합니다.		
찰옥수수밥 차돌박이두부된장국 (5.6.13.18.) 숙주미나리무침' 소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오리불고기 (2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 배'	찰보리밥 쇠고기국(5.16.) 베이컨감자채볶음(10.) 낙지볶음/곤약국수 (5.6.13.) 플라워닭꼬치 (2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 무농약굴			

쌀(참쌀, 현미누룽지)	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지 고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리 고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 꾸꾸미	고등어, 꽃게,갈치	명태/ 코다리	콩 (두부류)
국내산	국내산/ 국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루	베트남	국내산	러시아	국내산