

제목 2023학년도 학교급식 12월 식단 계획표(알레르기표시)

					12월 1일 금요일	
조식	※ 식재료 원산지 공개 1. 쌀&잡곡류(쌀밥,누룽지,찐밥,죽등) : 국내산 / 쇠고기(한우), 돼지고기 : 국내산 2등급 이상, HACCP지정업체 2. 닭, 오리 : 국내산, HACCP지정업체 / 배추김치 (고춧가루, 배추,얼갈이,봄동등) : 국내산, 3. 콩:판두부(국내산),연두부,순두부(외국산), 콩비지(국내산),그외두부가공품(외국산) 4. 수산물 : 미꾸라지(국내산), 명태(러시아), 참조기(국내산), 꽃게(국내산), 갈치(세네갈), 고등어(국내산), 낙지(중국,베트남-식단에따로표시), 코다리(러시아), 오징어(국내산), 뱀장어(국내산), 오징어가공품진미채(페루산), 오징어가공품(오징어:외국산), 명란(러시아), 다랑어(원양산), 아귀(국내산) 5. 축산물, 가공류가공품 : 국내산 ,그외 수입산은 따로표기				미니주먹밥(5) 쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 초코칩스(5.6) 우유(2) 키위	
					에너지/단백질/칼슘/철 768.7/26.9/387.0/9.4	
중식					홈미밥 얼갈이순대국(2.5.6.9.10.13.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 도토리묵무침(자율)(5.6) 참치마요(1.5.13.16.18) 오델로팝햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 조각파인애플	
					에너지/단백질/칼슘/철 744.2/33.8/146.9/3.7	
석식	☆ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류,⑲잣 등 알레르기 유발식품을 메뉴 옆에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ☆				옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 탕글미니향도그(1.2.5.6.10.12.16) 맑은콩나물국(5.9) 계란후라이(1.5) 깍두기(9) 요구르트(2)	
					에너지/단백질/칼슘/철 727.9/20.6/403.8/2.6	
12월 4일 월요일		12월 5일 화요일	12월 6일 수요일	12월 7일 목요일	12월 8일 금요일	
조식	쌀밥 블랙쿠키마들렌(1.2.5.6) 오징어무국(5.9.17) 간장불고기(5.6.10.12.13.18) 야채계란말이(1.5.9) 깍두기(9)	쌀밥 웅수슈롤케이크(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.9.16.18) 숙주나물 오리불고기(5.6) 깍두기(9)	바지락죽(5.6.18) 허니버터카스테라(1.2.5.6) 고구마달걀가슴살샐러드(1.5.12.13.15) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 비피더스(2)	쌀밥 쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) 연두부/양념장(5.6) 돈육콩나물김치볶음(5.6.9.10) 깍두기(9) 요거트(2)	갈릭햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 초코프리첼(1.2.5.6) 사과	
	에너지/단백질/칼슘/철 756.7/40.9/81.0/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 776.2/28.5/140.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 844.8/44.1/404.1/10.2	에너지/단백질/칼슘/철 646.4/35.9/234.2/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 727.9/20.6/403.8/2.6	
중식	홈미밥 중국식 계란탕(1.5.6.7.9.18) 온두부/양념장(자율)(5) 닭김치볶음(5.6.9.13.15) 무피클(13) 한입떡갈비/와사비양파채(5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 자두쥬스	소고기취나물밥(자율)(5.6.16) 콩나물볶음밥(5.6.10.13) 꽃게탕(자율)(8.9) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 무피클(13) 계란후라이(1.5) 버섯클치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(80ml)(2)	차조밥 닭곰탕(15) 오징어초무침(자율)(5.6.13.17) 볶음김치(5.9.10.13.16.18) 스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 만고/자몽에이드(13) 스티김자반(5)	쌀밥(소) 콩코초라면(1.2.5.6.10.13.15.16) 잔새우무조림(5.6.9) 꼬들단무지무침 돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) 치즈볼(1.2.5.6.17) 건절이(5.6.9.13) 초코에몽(선택)(2) 미숫가루두유(선택)(5)	홈미밥 봉어빵(1.2.5.6) 육개장(5.9.16) 새박나물무침(자율)(5.6) 제육야채볶음(5.6.10.13) 의성마늘해면(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2)	
	에너지/단백질/칼슘/철 756.2/34.3/139.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 756.2/34.3/139.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 770.1/25.1/100.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 778.9/30.9/386.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 805.2/48.9/87.1/2.3	
석식	쌀밥 쌀밥(1.2.5.6.10.16) 두부된장국(5.6.9) 미더덕콩나물찜(5.6.13) 꼬마돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 뿌로로요구르트(2)	쌀밥 천주식콩나물국밥(5.9.17) 김치고기찐만두(1.5.6.10.16.18) 통등심돈까스/소스(100g)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 블루베리스무디(2)	치밥(2.5.6.12.13.15.18) 얼갈이된장국(5.6.9) 햄양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16) 돼지갈비큐브구이(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과즙(13)	쌀밥 토핑짜글이(1.2.5.6.10.13.15.16) 납작당면등뼈찜(5.6.10.12.13.18) 소세지계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 녹차라떼(2)	새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 김치콩나물국(5.9) 산초견절이(5.6) 왕교자튀김만두(1.5.6.10.15.16.18) 테이크얼라이브(13) 깍두기(9)	
	에너지/단백질/칼슘/철 663.8/21.9/148.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 731.3/35.0/363.9/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 900.5/43.8/192.2/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 785.4/37.3/461.0/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 643.2/19.6/98.6/3.0	

	12월 11일 월요일	12월 12일 화요일	12월 13일 수요일	12월 14일 목요일	12월 15일 금요일
저녁식	쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 계란후라이(1.5) 깍두기(9) 덴마크드링킹사과(2)	쌀밥 쇠고기떡국(1.5.6.9.16) 계란장조림(1.5.6.13) 오징어까스/타르타르소스(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 아임리얼(13)	쇠고기우영볶음밥(5.6.13.16.18) 매콤콩나물국(5.9) 꼬마돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 포켓밥콘(바나콘)(2.5) 배1/4	쌀밥 머핀(1.2.5.6) 얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 너비아니전(1.5.6.10.16) 배추김치(9)	샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 닥터유단백질바(5.6) 오레오오즈(2.5.6) 우유(2) 컵과일*(12.13)
	에너지/단백질/칼슘/철 742.9/42.0/280.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 729.2/28.3/99.3/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 770.4/19.7/85.0/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 786.5/31.0/249.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 781.2/21.8/500.4/4.2
점심식	수수밥 케이크(1.2.5.6) 쇠고기미역국(16) 눈꽃치즈매운돼지갈비찜(2.5.6.10.12.13.15) 유채나물(자율)(5.6) 스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 굴	닭죽(15) 브리오슈버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 공치김치조림(자율)(5.9.13) 무장아찌 크링클컷감자튀김/케첩(1.2.5.6.12) 총각김치(9) 플리또	차조밥 등뼈감자탕(9.10) 시금치샐러드(자율)(5.6.12) 오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17) 오꼬노미야끼계란구이(1.5.6.9.10.13) 깍두기(9) 애플망고주스(13)	감자콘드레나물밥(자율)(5.6) 스팸김치볶음밥(소)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13) 양송이버섯스프(2.5.6.13.16) 동태알탕(자율)(5.6.9.17.18) 불동겉절이(자율)(5.6.9.13) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 1아침에주스	현미밥 소면사골국(5.6.16) 물미역/브로컬리/초장(자율)(5.6.13) 진미채조림(5.6.13.17) 돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 닥터캡슐(2)
	에너지/단백질/칼슘/철 804.8/46.1/233.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 787.2/29.3/318.4/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 758.9/36.3/137.4/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 790.0/42.8/377.5/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 774.1/33.4/96.9/1.8
선식	고추장주먹밥(5.6.10) 순두부쫄우동(1.2.5.6.9.10.13) 모짜렐라한도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 오이부추무침(5.6) 모구모구(13)	쌀밥 마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 베이컨감자채볶음(5.10) 소금닭구이(5.15.18) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2)	사각유부초밥(5) 깍둑단무지무침 양배추샐러드(키위)(1.2.5.6) 옛날통닭(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 오렌지에이드	쌀밥 모듬국밥(2.5.6.9.10.13.15.16) 제육쭈꾸미볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 향초코(2.5.6) 오이스틱/쌈장(5.6)	짜장뎡밥(1.2.5.6.10.13.16) 계란파국(1.9) 멘보샤(1.5.6.9.12.13) 쭈시쿨(13) 단무지 배추김치(9)
	에너지/단백질/칼슘/철 680.9/28.5/236.4/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 755.1/37.2/135.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 840.6/38.7/324.1/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 784.0/43.7/510.1/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 784.0/43.7/510.1/6.8
	12월 18일 월요일	12월 19일 화요일	12월 20일 수요일		
조식	쌀밥 달미역국(5.6.15) 사태김치볶음(9.10.13) 두부구이/양념장(5.6) 깍두기(9) 바나나우유(2)	쌀밥 된장찌개(5.6.9) 비엔나멸치볶음(2.5.6.10.13.15.16) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 월(2)	간장계란밥(1.5) 블루베리베이글(1.2.5.6.9.13) 두부새우젓국(1.5.6.9) 깍두기(9) 딸바라떼(13) 단감		
	에너지/단백질/칼슘/철 801.9/44.1/350.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 776.9/45.2/211.0/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 777.2/27.9/234.6/3.8		
점심식	수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 시금치나물(자율)(5.6) 순살로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 부추깻잎전(1.5.6) 깍두기(9) 사과비트주스(선택)(13) 샤인머스켓주스(선택)(13)	강황나물밥(자율)(5.6) 돈까스마요덮밥(1.2.5.6.10.13) 불고기조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치어묵국(1.5.6.9) 갈치감자조림(자율)(5.6) 납작비빔만두(1.5.6.10.13.16.17) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 딸기허니버터브레드(2.5.6.13) 버섯들깨탕(자율) 쇠고기장터국밥(5.6.13.16) 등갈비구이(5.6.10.12.13.15.16.18) 국물계란찜(1.9) 배추김치(9)		
	에너지/단백질/칼슘/철 746.8/40.3/177.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 756.4/34.9/391.2/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 789.3/33.7/129.3/2.7		
선식	나물비빔밥(소)(5.6.10.13) 잔치국수(1.5.6.9) 단무지김가루무침 닭봉구이(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 감귤주스(13)	쇠고기스프(2.5.6.13.16) 치즈오븐스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 피크닉(12)			
	에너지/단백질/칼슘/철 727.7/36.6/108.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 719.3/30.3/199.2/3.0			