

제 목 2023학년도 학교급식 10월 식단 계획표(알레르기표시)(수정)

	10월 2일 월요일	10월 3일 화요일	10월 4일 수요일	10월 5일 목요일	10월 6일 금요일
조식	※ 식재료 원산지 공개 1. 쌀&잡곡류(쌀밥,누룽지,찜밥,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)		쌀밥 몽셀(1.2.5.6) 뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17) 의성마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 비피더스(2)	쌀밥 던킨미니도넛(1.2.5.6) 쇠고기무국(5.6.9.16) 두부조림(5.6.10) 오리훈제/머스타드(1.2.5.6) 배추김치(9)	스팸계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.9) 올방개묵/양념장(5.6) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5) 덴마크드링킹사과(2)
중식	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		가장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 고등어시래기조림(자율)(5.6.7) 김치어묵볶음(1.5.6.9) 소금닭구이(5.15.18) 깍두기(9) 젤리	소고기콩나물밥(5.6.16) 참치고추장찌개(5.6.9.16.18) 무피클(13) 양상추과일샐러드(자율)(1.2.5.6.12) 뿌링클치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.13)	현미밥 머핀위예마카롱(1.2.5.6) 얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) 만두메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) 도라지무침(자율)(5.6.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)/배추김치(9) 떡(자율)(1.2.5.6)
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 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ☆		장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.16) 매콤콩나물국(5.9) 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 회오리감자(5.6) 테이크아웃이브+(13)	쌀밥 중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) 아귀콩나물찜(5.6) 떡이썩떡갈비(5.6.15) 배추김치(9) 뽕빠레(1.2.5)	치밥(2.5.6.12.13.15.18) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 단무지무침 크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 청포도에이드
	10월 9일 월요일	10월 10일 화요일	10월 11일 수요일	10월 12일 목요일	10월 13일 금요일
조식	쌀밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 연두부/양념장(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 바나나우유(2)	쌀밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 연두부/양념장(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 바나나우유(2)	김치콩나물죽(5.6.9.13) 생크림빵(2.5.6) 오복채무침 깍두기(9) 샤인머스켓 그레놀라우유(2)	쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 제육야채볶음(5.6.10.13) 도통해물동그랑땡전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 토핑시리얼요거트(2.5.6)	데니쉬핫도그(1.2.5.6.10.16) 닭가슴살샐러드(1.5.12.15) 배추김치(9) 초코칩스(5.6) 우유(2)/키위
중식	찜빵(1.5.6.9.10.13.17.18) 깍둑단무지무침 고추잡채/꽃빵(자율)(5.6.10.12.13.18) 껌바로우탕수육(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 요거타임(2)	찜빵(1.5.6.9.10.13.17.18) 깍둑단무지무침 고추잡채/꽃빵(자율)(5.6.10.12.13.18) 껌바로우탕수육(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 요거타임(2)	현미밥 종합어묵국(1.5.6.9) 버섯들깨탕(자율) 등갈비구이(5.6.10.12.13.15.16.18) 고추된장무침(자율)(5.6) 진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(9) 꿀떡	떡갈비김치볶음밥(5.6.9.10.13.15.16.18) 연근곤드레나물밥(자율)(5.6.13) 맑은콩나물국(5.9) 갈치감자조림(자율)(5.6) 통등심커틀릿꼬치(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12)/요구르트(2)	차조밥 쇠고기떡국(1.5.6.9.16) 숙주미나리무침(자율) 치즈불닭새(1.2.5.6.9.12.13.15) 오토노미야끼계란구이(1.5.6.9.10.13) 배추김치(9) 찰바(1.2.5)
석식	쌀밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.15.16) 어묵콩나물찜(1.5.6) 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 매식차(13)	쌀밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.15.16) 어묵콩나물찜(1.5.6) 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 매식차(13)	김가루밥 우동국물(1.2.5.6.9.13) 마라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 새우부침만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 주시육(13)	쌀밥 참치얼갈이국(5.9.16.18) 납작당면등뼈찜(5.6.10.12.13.18) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 허쉬아이스크림(1.2.5)	제육꾸꾸미덮밥(5.6.10.13) 탕글미니핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 두부된장국(5.6.9) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 샤인머스켓주스(13)
	에너지/단백질/칼슘/철분 839.9kcal/35.8g/303.8mg/10.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 839.9kcal/35.8g/303.8mg/10.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 839.9kcal/35.8g/303.8mg/10.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 839.9kcal/35.8g/303.8mg/10.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 839.9kcal/35.8g/303.8mg/10.7mg

	10월 16일 월요일	10월 17일 화요일	10월 18일 수요일	10월 19일 목요일	10월 20일 금요일
조식	쌀밥 감자수제비국(5.6.9) 야채계란찜(1.9) 비엔나멸치볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 아임리얼(13)	쌀밥 맑은사골국(16) 브로컬리/초장(5.6.13) 닭살감자볶음(5.6.13.15) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6)	햄치즈샌드위치(타이종)(1.2.5.6) 돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 하루견과 도시락김	쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 감자소세지볶음(2.5.6.10.15.16) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 깍두기(9) 요거톡(2)	닭죽(15) 소금빵(1.5.6) 무장아찌 배추김치(9) 샤인머스켓 비피더스(2)
	에너지/단백질/칼슘/철분 663.7kcal/29.2g/144.1mg/2.3mg	에너지/단백질/칼슘/철분 616.0kcal/30.2g/126.6mg/3.6mg	에너지/단백질/칼슘/철분 756.4kcal/22.7g/273.6mg/3.4mg	에너지/단백질/칼슘/철분 714.7kcal/26.0g/203.6mg/1.3mg	에너지/단백질/칼슘/철분 694.9kcal/25.9g/191.3mg/2.4mg
중식	현미밥 미니허니버터브레드(2.5.6.13) 닭미역국(5.6.15) 돼지갈비김치조림(5.6.9.10) 깻잎순나물(자율) 두부구이/양념장(5.6) 깍두기(9)	불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) 소고기취나물밥(자율)(5.6.16) 호박고추장찌개(5.6.9.10) 대구납작비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 잘찍어함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 조기구이(자율)(5) 겉절이(5.6.9.13) 따옴(13)	흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오징어도라지초무침(자율)(5.6.13.17) 진뽕구이(1.2.5.6.10.15.16) 스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 스틱김자반(5) 망고요거트(1.2.5.6)	날치알볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 청국장찌개(자율)(5.9.10) 오이부추무침(자율)(5.6) 쌀떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 긴~말이튀김(1.5.6.17.18) 배추김치(9) 유기농음료(13)	수수밥 붕어빵(1.2.5.6) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 열무된장무침(자율)(5.6) 순살로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9)
	에너지/단백질/칼슘/철분 667.3kcal/36.5g/243.4mg/3.8mg	에너지/단백질/칼슘/철분 799.6kcal/32.8g/197.3mg/4.8mg	에너지/단백질/칼슘/철분 658.3kcal/39.9g/341.8mg/3.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 755.2kcal/25.7g/237.6mg/12.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 840.0kcal/50.8g/270.9mg/4.4mg
선식	보리밥(소)/고추장(5.6.13) 왕만두칼국수(1.5.6.9.10.16.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 겉절이(5.6.9.13) 복숭아아이스티(11) 구운계란(1)	만들어먹는주먹밥(참치)(1.5.16.18) 무피클(13) 양배추샐러드(키위)(1.2.5.6) 옛날통닭(1.5.6.15) 배추김치(9) 자몽에이드(13)	토피유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 미니우동(1.2.5.6.9.13) 오이양파무침 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 피크닉(12)	쌀밥 나가사끼짬뽕국(2.6.9.13.15.17.18) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 명태생선가스/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 감귤주스(13)	새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 계란국(1.9) 치킨너겟스틱(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 짜장소스(5.6.10.13.16) 뽀로로요구르트(2)
	에너지/단백질/칼슘/철분 851.0kcal/26.5g/133.9mg/4.5mg	에너지/단백질/칼슘/철분 710.1kcal/36.1g/81.6mg/3.4mg	에너지/단백질/칼슘/철분 743.4kcal/33.9g/396.8mg/4.2mg	에너지/단백질/칼슘/철분 642.8kcal/26.6g/176.5mg/3.8mg	에너지/단백질/칼슘/철분 709.1kcal/25.0g/86.0mg/1.9mg
	10월 23일 월요일	10월 24일 화요일	10월 25일 수요일	10월 26일 목요일	10월 27일 금요일
조식	쌀밥 오징어무국(5.9.17) 아몬드명엽채조림(5.6.13) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 허쉬드링크(2)	쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 비엔나떡강정(모듬)(2.5.6.10.12.13.15.16) 진미채조림(5.6.13.17) 깍두기(9) 월(2)	참치야채죽(5.16.18) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 오프룩(2) 메론	쌀밥 고구마슈데니쉬(1.2.5.6) 쇠고기미역국(16) 제육김치볶음(5.6.9.10.13) 너비아니전(1.5.6.10.16) 깍두기(9)	쌀밥(소) 수제갈릭크로와상(1.2.5.6)/김자반(5) 볶음김치(5.9.10.13.16.18)/우유(2) 오레오오즈(2.5.6) 초코프리첼(1.2.5.6) 방울토마토(12)
	에너지/단백질/칼슘/철분 671.6kcal/30.7g/308.7mg/3.0mg	에너지/단백질/칼슘/철분 667.8kcal/29.3g/308.7mg/4.1mg	에너지/단백질/칼슘/철분 677.7g/19.6g/308.2mg/3.1mg	에너지/단백질/칼슘/철분 659.9kcal/31.2g/101.0mg/2.3mg	에너지/단백질/칼슘/철분 678.3kcal/18.9g/383.6mg/3.9mg
중식	수수밥 참깨바움쿠헤ن(5) 육개장(1.5.9.13.16) 돈육잡채(5.6.10.13.18) 전파래쪽파무침(자율)(5.6.13) 어니언코파돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 복숭아아이스티(11)	김가루밥 꼬지어묵잔치국수(1.5.6.9.10.16) 고들단무지무침 스타리버섯콩나물무침(자율)(5.6) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9) 겉절이(5.6.9.13) 사과즙(13)	기장밥 쇠고기만두국(1.5.6.9.10.16.18) 콩자반(자율)(5.6.13) 양파부추무침(자율)(5.6) 참치김치볶음(5.9.13.16.18)/온두부(5) 남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9)/마카롱(1.2.6)	오므라이스(햄)/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 콩치조림(자율)(5.9.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 소떡소떡(2.5.6.10.12.15.16)/깍두기(9) 샤인머스켓&애플망고요구르트(2)	차조밥 된장찌개(5.6.9) 야채계란찜(1.9) 제육야채볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 매실차(13) 카스테라인절미(1.2.5.6) 상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)
	에너지/단백질/칼슘/철분 752.5kcal/21.8g/335.0mg/5.3mg	에너지/단백질/칼슘/철분 700.8kcal/24.4g/212.4mg/3.4mg	에너지/단백질/칼슘/철분 757.4kcal/33.4g/254.5mg/6.3mg	에너지/단백질/칼슘/철분 755.3kcal/33.1g/246.2mg/4.4mg	에너지/단백질/칼슘/철분 698.8kcal/44.7g/134.2mg/4.7mg
선식	중화비빔밥(1.5.6.9.10.17.18) 유부된장국(5.6.9) 계란후라이(1.5) 유린기(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요구르트(80ml)(2)	쌀밥 꽃게탕(된장)(5.6.8.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 새우부추전(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 오레오쉐이크(1.2.5.6)	참치마요주먹밥(1.5.16.18) 미니탄탄면(1.3.4.5.6.10) 고추잡채/또띠아(2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 테이크얼라이브+(13) 단무지	쌀밥 묵은지등뼈탕(9.10) 숙주나물 오꼬노미온더치킨(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 콘아이스크림(1.2.4.5.6)	치즈오븐스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이버섯스프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드(참깨D)(1.5) 배추김치(9) 포도맛주스(13) 오이피클/도시락김
	에너지/단백질/칼슘/철분 703.3kcal/46.6g/163.9mg/5.0mg	에너지/단백질/칼슘/철분 656.9kcal/39.3g/320.9mg/3.4mg	에너지/단백질/칼슘/철분 806.5kcal/44.1g/96.0mg/3.5mg	에너지/단백질/칼슘/철분 693.2kcal/29.9g/193.7mg/2.7mg	에너지/단백질/칼슘/철분 682.1kcal/21.2g/212.9mg/2.6mg