

2022. 7~8월 학교급식 영양소식 및 식단표

 **채소랑 과일이랑**

열매채소
열매를 먹는 채소
오이, 호박, 참외, 토마토,
가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소
잎과 줄기를 먹는 채소
배추, 상추, 시금치, 썩갓,
양배추, 취나물, 파슬리,
깻잎, 샐러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소
뿌리를 먹는 채소
우엉, 연근, 당근, 양파, 무,
마늘, 도라지 등

봄

딸기, 시금치, 냉이, 미나리, 당근, 썩, 달래

여름

수박, 참외, 상추, 토마토, 고추, 오이

가을

사과, 배, 감, 배추, 밤, 무

겨울

브로콜리, 늙은 호박, 감, 우엉, 무

 **채소+ 과일+ 영양+**

초록 파프리카는
지방분해, 빈혈예방

노랑 파프리카는
혈액순환개선

주황 파프리카는
시력보호효과

빨간 파프리카는
기미, 주근깨예방

가지는
변비예방에 Good

브로콜리는
피부마용에 좋아요

오이는
부종을 예방해줘요

상추는
비타민, 무기질풍부



받아 놓은 물에서 여러 번 행귀내는 **담금물 세척**은
과일, 채소가 물에 닿는 면적이 많고 빈도와 시간도 길어져
오염 물질을 좀 더 말끔하게 **씻어낼 수** 있다.

♥ 2022. 7월 학교급식 식단 안내 ♥

비봉초등학교

월	화	수	목	금
				1 3,4학년 현장체험학습
				돈가스덮밥(가즈동)(1.2.5.6.7.10.12.13.18.) 꼬들간장무채장아찌 떡볶이(두끼소스)(1.5.6.12.13.18.) 어니언훈제연어스테이크(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 요거뽕젤로&사과(13.)
4	5	6 수다날 5학년 현장체험학습	7	8
현미밥 한우육개장 (1.5.6.13.16.18.) 파채간장불고기 (5.6.10.13.18.) 시금치된장무침(5.6.) 우영어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6.13.)	오색미밥 두부미역미소된장국(5.6.) 납작만두&채소쫄면(1.5.6.10.12.13.16.18.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 숯불닭봉&떡구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 햇반흰쌀밥라이스크림(1.2.)	카레돈육볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 얼큰콩나물국(5.13.) 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) 단호박생크림샐러드(1.2.4.5.13.) 깍두기(9.13.) 살구에이드(2.3.5.6.8.9.11.12.)	기장밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 참나물무침(5.6.13.) 사천짜장치킨(1.5.6.13.15.16.) 미니언즈도사락김(13.) 배추김치(9.13.) 과일(멜론)	친환경혼합잡곡밥(5.) 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 오징어브로콜리숙회/초장(5.6.13.17.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 열무김치(9.13.) 수제몬테크리스토헌드위치(1.2.5.6.10.13.)
11	12 6학년 현장체험학습	13 수다날	14	15 초복
차조밥 호박알고추장찌개(5.6.13.) 양배추쌈/쌈장(5.6.18.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추겉절이(9.) 과일(자두)	친환경보리밥 부추노랑만두국(1.5.6.10.13.18.) 너비아니오꼬노미야끼(1.2.5.6.10.13.15.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 시나몬토스트(1.2.5.6.13.)	중화볶음짬뽕밥(1.5.6.9.13.15.17.18.) 맑은유부국(5.6.9.13.) 꼬들단무지무침(13.) 총각김치(9.13.) 블랙퍼스트또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 아이스홍시	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우사골조랭이떡국(1.13.16.) 고추참치두부조림(5.6.13.18.) 돼지갈비김치조림(5.6.9.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.)	후리가게작은밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 2022초복★해신탕(5.6.9.13.15.18.) 오이부추무침(9.13.) 꼬치어묵튀김/머스케첩(1.2.5.6.12.) 깍두기(9.13.) 꿀떡(13.) 수제수박화채(2.11.13.)
18	19	20 수다날	21	22 방학식
친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 미니치즈돈가스&유린채소(1.2.5.6.10.13.15.) 갈릭버터새우구이(2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 톨레이크(1.2.5.6.)	기장밥 두부애호박새우전찌개(5.9.13.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 오이도라지초무침(5.6.13.) 마크니커리&갈릭버터난(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일(청포도)	친환경발아현미밥 다시돌아온★한우마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18.) 건파래볶음(13.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.) 새송이버섯양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 상큼달콤레몬에이드(2.13.)	홍미밥 참치두부김치찌개(5.6.9.13.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 숙주미나리무침 아몬드멸치볶음(4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 수제생크림카스테라파 배기(1.2.4.5.6.13.)	친환경보리밥 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18.) 불어묵고추장조림(1.5.6.13.) 남포동왕족발(10.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 배추겉절이(9.) 행복한방학♥ 초코쿼터와플(1.2.5.6.13.)
여름방학	여름방학	여름방학	여름방학	여름방학
 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4346-7004)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 안내(변동 있을시 식생활관 내 게시판 별도 표기)

쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	동태	고등어	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	국내산	러시아	국내산	베트남

♥ 2022. 8월 학교급식 식단 안내 ♥

비봉초등학교

월	화	수	목	금
여름방학	여름방학	여름방학	여름방학	26 개학식
 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	 <p>행복한방학 건강하게 다시 만나요 - 비봉초 식생활관 -</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 달걀조랭이떡국(1. 13.) 매콤콩나물무침(5. 13.) 스마일타워함박스테이크 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16.) 배추김치(9. 13.) 수제흑당버블티라떼 (2. 13.)</p>
29	30	31		
<p>오색미밥 부대찌개(떡사리) (1. 2. 5. 6. 9. 10. 13. 15. 16.) 모듬채소스틱&쌈장 (5. 6.) 돈육자장볶음 (2. 5. 6. 10. 13.) 버터플라이 통새우치즈구이 (1. 2. 5. 9.) 열무김치(9. 13.) 사랑해사과C(2. 13.)</p>	<p>친환경흑미밥 순두부김치찌개 (5. 9. 10. 13.) 블루베리무피클 순대떡볶음 (5. 6. 10. 13.) 후라이드치킨 &어니언크림소스 (1. 2. 5. 6. 12. 13. 15. 18.) 배추김치(9. 13.) 과일(거봉)</p>	<p>장조림버터비빔밥 (1. 2. 5. 6. 10. 13.) 미역오이냉국(2. 13.) 토마토스파게티(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 18.) 깍두기(9. 13.) 마약옥수수피자 (1. 2. 5. 6. 12. 13. 15.) 블루베리&초코볼포켓너 츠(2. 5.)</p>		

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 070-4346-7004)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 식재료 원산지 안내(변동 있을시 식생활관 내 게시판 별도 표기)

쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	동태	고등어	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	국내산	러시아	국내산	베트남