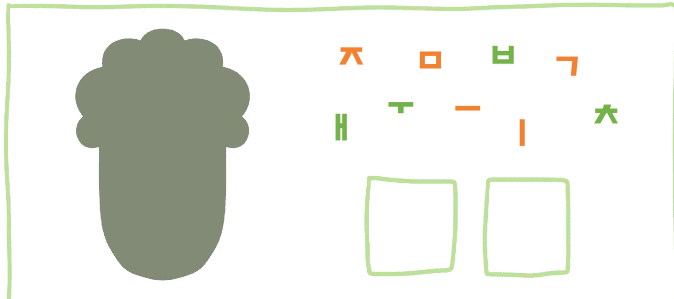




## 11월의 제철 식재료

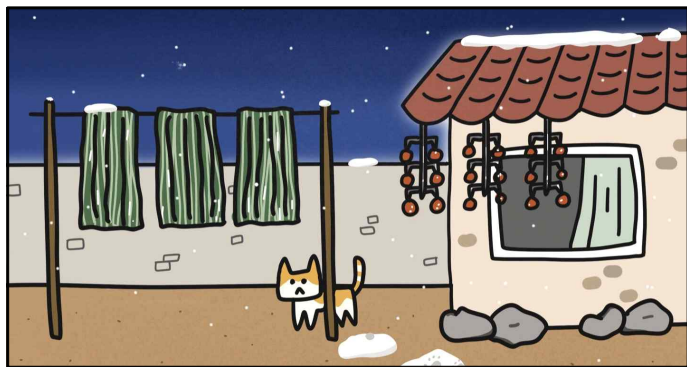
아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

## 11월의 절기 '소설'



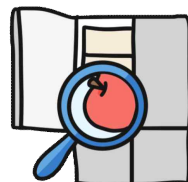
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

## 11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

## 11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치**! 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요.

11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치**: 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미**: 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이**: 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치**: 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

[출처: 참샘스쿨 참미료]

# 【월간 식단】

전북여자고등학교  
조희년월: 2023년 11월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1	2	3
조식			자장라이스 3(5.6.10.13) 계란국3(1) 잡채(고기) 3(5.6.10.13) 단무지무침1 배추김치3(9) 탱글뽕떡핫도그3(풀무원) (1.2.5.6.10.12.15.18) 샤인머스켓3 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.9/25.0/239.5/3.7	혼합잡곡밥+누룽지3 소고기무국3(5.6.16) 케이준치킨샐러드(방울) 3(1.2.5.6.12.15.18) 돼지불고기3(5.6.10) 배추김치3(9) 달콤한초코칩쌀쿠키3(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.5/41.8/117.1/3.5	작은밥 참치야채죽3(5.16.18) 순두부김치국3(5.9) 큐브떡갈비야채볶음3(5.6.10.13.15.16.18) 계란말이3(1.5) 배추김치3(9) 아침에쥬스3(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.5/37.3/267.5/5.1
중식			지코바치밥 3(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부장국3(5.6) 시저샐러드 3(1.2.5.6.10.12.13) 숙주나물3(셀) 배추김치3(9) 삼각치즈케익 3(1.2.5.6) 톡톡텐저린3(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,010.0/39.4/312.0/3.2	클로렐라밥3 김가루만두국 3(1.5.6.10.15.16.18) 등뼈바베큐숯불구이 3(5.6.10.12.13.15.16) 고사리들깨나물3(셀) (5.6) 감자채전3(1.5.6) 배추김치3(9) 굴3 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.1/42.2/222.4/4.2	치즈김치볶음밥(작은밥) 3(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 누룽지3 블로컬리감자크림스프 3(2.5.6.10.13.16) 배추김치3(9) 바삭통살치킨버거 3(1.2.5.6.10.12.15.16) 슈가로로스파클링 샤인머스켓3 * 에너지/단백질/칼슘/철 983.2/30.4/269.4/3.0
석식			혼합잡곡밥3 돈육김치찌개 3(5.6.9.10) 철판꾸꾸미볶음 3(5.17.18) 구이한판 3(1.2.5.6.10.15.16) 뿌링도그 3(1.2.5.6.10.15.18) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,032.1/52.7/276.1/1.7	유부초밥3(5) 꼬지어묵국 3(1.2.5.6.9.13) 진비빔면3(밥칸) (1.2.5.6.10.15.16) 대패삼겹살볶음 3(5.6.10.13) 배추김치3(9) 에그타르트3(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,535.8/48.6/520.1/3.9	혼합잡곡밥3 부대찌개 3(1.2.5.6.9.10.15.16) 샐러드파스타(소) 3(1.2.5.6.12.13) 닭볶음탕3(5.6.13.15) 참쌀오징어탕수/멜로 소스3(1.2.5.6.17) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.6/51.0/218.0/4.1
	6	7	8	9	10
조식	혼합잡곡밥+누룽지3 짬뽕수제비국 3(5.6.9.13.17.18) 도통동그랑땡전	혼합잡곡밥+누룽지3 참치김치찌개 3(5.6.9.16.18) 양념깻잎지3	혼합잡곡밥3 깨죽3(2.5.13) 북어국1(1.5.6) 오징어파리고추볶음	계란볶음밥(간장소스) 3(1.5.6.10.13.18) 누룽지3 매콤콩나물국3(5)	혼합잡곡밥3 새알옹심이국 3(1.5.6.10.16.18) 취채조림3(5.6.13)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	3(1.2.5.6.10.15.16) 돼지갈비찜(당면) 3(5.6.10.13.18) 도시락김3(지역산) 배추김치3(9) 콜토마토3(12) * 에너지/단백질/칼슘 /철 991.0/45.7/208.2/5.3	비엔나푸실리볶음 3(1.2.5.6.10.12.13.1 5.16) 계란스크램블3(1.5) 배추김치3(9) 바나나맛우유3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 847.0/34.0/381.8/3.1	3(5.6.13.17) 꿔바로우탕수육-칠리 소스 3(1.5.6.10.12.13) 배추김치3(9) 사과황도샐러드3(11) 초코바(2.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,018.3/41.9/246.1/2 .4	배추김치3(9) 우유+아몬드푸레이크 3(2.5.6) 메이플피칸파이 5(1.2.5.6.14) 멜론3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 974.7/34.7/398.0/4.5	꽃맛샐러드 3(1.5.6.8.12.18) 소불고기3(5.6.13.16) 배추김치3(9) 아침에쥬스3(13) * 에너지/단백질/칼슘 /철 959.4/43.1/349.2/7.2
중 식	현미밥3 순두부찌개 3(5.6.8.9.10.16.17.1 8) 쫄면야채무침 3(5.6.13) 무생채5(셀)(13) 배추김치3(9) 고구마치즈롤까스 3(1.2.5.6.10.12.13.1 8) 하겐다즈아이스크림 3(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 985.8/37.0/312.5/4.1	강황밥3 소고기무국3(5.6.16) 시금치나물5(셀)(5.6) 숙주제육볶음 3(5.6.10.13) 유줄리고구마맛탕 3(5.6.13) 의성마늘햄전 3(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 919.2/33.6/89.8/3.5	매콤무국3(새우)(9) 보코치니샐러드+오리 엔탈D3(2.5.6.12) 미역무초무침3(셀) (13) 불고기리조또 3(5.6.10.12.13.16) 소떡소떡3(1.2.5.6) 배추김치3(9) 웃담말기맛3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 652.0/36.0/477.8/2.6	클로렐라밥3 짬뽕수제비국 3(5.6.9.13.17.18) 크래미천사채샐러드 3(1.2.5.6.8.13) 온두부-김치볶음 3(5.6.9.10.13) 뿌링클링치킨3(5.15) 백김치3(9) 달달퐁퐁카롱3(식감) (1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,130.3/52.6/242.7/3 .7	찰밥3 등뼈감자탕3(5.6.10) 도토리묵우침3(셀) (5.6.13) 오삼불고기 3(5.6.10.13.17) 갈릭베이글 3(1.2.5.6.13) 배추김치3(9) 크림치즈포션3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,152.3/54.3/251.8/3 .4
석 식	배추된장국5(5.6) 오이우침3(셀)(13) 어묵떡볶이 3(1.5.6.13) 수제웨이감차치즈구이 3(2.5.12) 배추김치3(9) 하이라이스 3(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18) 뽕띠쿨3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 909.3/29.2/410.0/3.4	혼합잡곡밥3 스팸고추장찌개 3(1.2.5.6.10.13.15.1 6) 잡채(고기) 3(5.6.10.13) 콩나물무침3(셀)(5) 임꺽정떡갈비 3(5.6.10.15) 배추김치3(9) 허니버터아몬드3(2.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 945.0/32.6/189.3/4.8	혼합잡곡밥3 떡국3(1.16) 감자조림3(셀) (5.6.13) 플레로티통스테이크 3(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치3(9) 맥시칸샐러드 3(1.2.5.6.8.10.13.15 .16) 버터쿠키3(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,063.6/32.3/170.3/3 .3	혼합잡곡밥3 김치어묵국3(1.5.6.9) 통달갈장조림 3(1.5.6.13) 상추부추겉절이3(셀) (5.6.13) 깐쇼새우 3(1.5.6.9.12.13) 배추김치3(9) 구슬아이스크림 3(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 817.8/25.9/242.1/3.2	미소된장국3(5.6) 실곤약야채무침 3(5.6.13) 단무지3 닭다리 튀김 5(1.5.6.15) 배추김치3(9) 카레라이스 3(2.5.6.10.12.13.16. 18) 포도워터젤리3(음료 지역산가공품) * 에너지/단백질/칼슘 /철 851.8/40.9/255.6/3.7
	13	14	15	16	17
조 식	혼합잡곡밥+누룽지3 돈육김치찌개 3(5.6.9.10) 두부조림3(5) 리코타치즈샐러드 3(2.5.6.12) 갈비맛야채떡볶음 3(5.6.10.12.13.15.16)	혼합잡곡밥+누룽지3 돌자반3(5) 건새우아육국3(5.6.9) 치킨가라아게 3(1.5.6.15) 배추김치3(9) 쿵파오스파게티(소) 3(1.4.5.6.9.13.18)	혼합잡곡밥3 단호박죽3(13) 황태국3(5) 오리훈제야채볶음3 명품떡갈비스틱버섯볶 음3(5.6.10.13.15.16) 배추김치3(9) 에너지바3(2.5.6)		혼합잡곡밥+누룽지3 쇠고기미역국 3(5.6.16) 낙지볶음3(5.6.13) 부처먹는햄전 3(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치3(9) 비요뜨초코링3(2)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	. 18) 도시락김3 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 786.3/34.9/330.7/4.1	사과3 꽃악과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,054.8/43.1/276.9/6 .7	파인애플3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,052.2/41.7/267.2/1 2.5		* 에너지/단백질/칼슘 /철 845.1/43.2/272.7/3.4
중 식	토핑유부초밥 3(1.2.5.6.8.9.13.16. 18) 꽃게짬뽕5(국그릇 ) (5.6.8.9.10.13.17.1 8) 매콤무조림3(셀 ) (5.6.13) 수제오이피클3 돈마호크 3(5.6.10.12.13.16) 배추김치3(9) 모구모구3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,155.3/78.3/531.5/5 .3	현미밥3 매콤무국3(새우)(9) 소갈비찜3(5.6.13.16) 느타리버섯볶음3(셀 ) (5.6) 오징어김치전 3(1.5.6.9.17) 배추김치3(9) 합격기원참쌀떡(6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,323.6/53.9/226.2/9 .0	김가루참치주먹밥 3(1.5.16.18) 라면3(냉면기 ) (1.2.5.6.9.10.15.16 .18) 김치두부조림3(셀 ) (5.6.9.13) 치자쫄단무지3 목화숨탕수육 3(1.5.6.10) 배추김치3(9) 오렌지에이드 행운마파초콜릿3(3학 년꾸러미)(2.5) 오븐에구운도넛(3학년 꾸러미)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,560.7/36.9/331.8/1 1.6		콩나물밥5+양념장 (5.6) 얼갈이우렁된장국 3(5.6) 쌈배추+쌈장3(셀 ) (5.6.13) 어묵야채볶음5(1.5.6) 삼겹살구이3(10) 보쌈김치3(9) 베라아이스크림3(아몬 드봉봉)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,448.9/47.3/488.3/4 .4
석 식	혼합잡곡밥3 부대찌개 3(1.2.5.6.9.10.15.16 ) 닭갈비3(5.6.13.15) 수제두부스테이크+김 치참소스 3(1.2.5.6.9.10.12.16 ) 명랑꼬마쌀핫도그 3(1.2.5.6.10.12.13.1 6) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,151.4/50.5/289.7/4 .3	혼합잡곡밥3 호박된장국3(5.6) 야채계란찜3(1) 돼지불고기3(5.6.10) 김떡만 3(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18) 배추김치3(9) 레모나구미비타민3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 985.7/48.8/211.6/4.8			혼합잡곡밥3 미니우동3(5.6.9.13) 양상추샐러드(오리엔 탈소스)1(5.6.13) 순대볶음 3(2.5.6.10.13.16) 수제치킨스테이크 3(5.6.13.15) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 976.1/35.7/180.3/5.0
	20	21	22	23	24
조 식	혼합잡곡밥+누룽지3 순두부찌개 3(5.6.8.9.10.16.17.1 8) 콩나물볶음3(5.13) 떡새우완자전 3(1.2.5.6.9.13.18)	혼합잡곡밥+누룽지3 돼지고기호박새우젓피 개3(5.6.9.10) 궁중식떡볶이 5(1.5.6.13.16) 불고기양배추전 3(1.5.6.10.15.16.18)	혼합잡곡밥3 쇠고기야채죽3(16) 불낙버섯찌개 5(5.6.13.16) 돈육메추리알장조림 3(1.5.6.10.13) 레몬크림새우	유부초밥3(5) 누룽지3 감자수제비국3(5.6) 과일샐러드(단감 )3(1.5.12) 배추김치3(9) 미니햄버거	혼합잡곡밥+누룽지3 근대국1(5.6.9) 김부각3(5) 직화석쇠고추장불고기 3(2.16) 트리플치즈크러스트피 자

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	도시락김3 배추김치3(9) 뽕띠첼젤리3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 674.5/32.0/280.8/3.6	배추김치3(9) 부드러운와플 3(1.2.5.6) 사과3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 828.6/30.4/226.7/4.1	3(1.5.6.9.13) 배추김치3(9) 크림치즈프레즐 3(2.5.6) 유기농요구르트3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,375.4/55.0/290.1/7.1	3(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 컵시리얼(켈로그) (5.6) 우유3(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,145.6/28.6/506.8/5.8	3(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치3(9) 요거트푸딩3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 740.9/35.6/453.1/4.6
중식	돌자반3(5) 작은밥 참치김치찌개 3(5.6.9.16.18) 당면찜닭 3(2.5.6.13.15.16.18) 오이무침3(셀)(13) 모찌치즈볼3(1.2.5.6) 배추김치3(9) 포도워터젤리3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 858.5/45.2/275.0/5.9	현미밥3 육개장3(16) 콩빔면3(1.5.6.13) 들기름묵은지김치지짐 3(5.6.9.13) 혜화동치즈돈까스 3(1.2.5.6.10.12.13.16) 아추3(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,170.5/31.8/386.0/3.8	햄야채볶음밥(소) 3(1.2.5.6.10.15.16) 자장면 3(5.6.10.13.18) 짬뽕국 3(6.9.13.17.18) 단무지3(셀) 탕수육-케찹소스 3(1.5.6.10.12.13) 배추김치3(9) 웃담블루베리요구르트 3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,076.1/55.3/309.4/3.6	흑미밥3 계란국3(1) 김치잡채 5(5.6.9.10.13) 골뱅이초무침 3(5.6.13) 고메치즈함박스테이크 3(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 891.4/35.8/200.8/4.9	클로렐라밥3 매콤콩나물국3(5) 닭볶음탕3(5.6.13.15) 그린빈볶음3(셀)(5.6) 육전/파채무침 3(1.5.6.16) 배추김치3(9) 꿀떡3 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,042.1/61.2/172.9/6.6
석식	굴소스해물볶음밥 3(1.5.6.9.13.17.18) 배추된장국5(5.6) 돈육맛초킹강정 3(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치3(9) 인기가요샌드위치 3(1.2.5.6.12.13) 바나나5 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,193.5/32.8/253.4/10.4	혼합잡곡밥3 잔치국수3(소)(5.6.9) 숯불갈비맛오리불고기 3(5) 건파래자반볶음 3(5.13) 스팸구이 3(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,098.4/39.8/282.9/4.4	혼합잡곡밥3 호박고추장찌개3(5.6) 돼지갈비찜(당면) 3(5.6.10.13.18) 순살생선까스/타르소스 3(1.5.6.13) 배추김치3(9) 굴3 맥스봉소시지 3(2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,005.3/42.7/235.5/4.2	돌자반3(5) 작은밥 꼬지어묵국 3(1.2.5.6.9.13) 튀볶이3(밥칸) (1.5.6.13) 순대찜/소금 3(2.5.6.10.13.16) 배추김치3(9) 글레도르쇼콜라치즈케익3(아이스크림) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 900.4/29.4/266.1/5.7	게살볶음밥 5(1.5.6.8.13.18) 그릴드머쉬룸크림스프 3(2.5.6.16) 샐러드파스타(소) 3(1.2.5.6.12.13) 등갈비구이 3(5.6.10.12.13.16) 배추김치3(9) 망고파인애플플리토 3(13) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,137.4/45.3/222.7/3.7
	27	28	29	30	
조식	혼합잡곡밥+누룽지3 두부김치국3(5.6.9) 돈육간장불고기 3(5.10) 구이한판 3(1.2.5.6.10.15.16) 도시락김3 배추김치3(9) 베리베리스트로베리우유3(2.13)	혼합잡곡밥+누룽지3 오징어무국3(17) 오리훈제야채볶음3 멸치볶음5(9.13) 에그랑땡 3(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치3(9) 파인애플3 * 에너지/단백질/칼슘 /철	삼각치밥김치치즈맛 3(만우) (1.2.5.6.10.15) 미니우동3(5.6.9.13) 망고블로베리샐러드 3(13) 참치킨가라아게 3(1.5.6.15) 배추김치3(9) 플레인요구르트5(2)	혼합잡곡밥+누룽지3 중화새우고기볶음 3(5.6.9.10.13) 나주곰탕3(5.6.16) 배추김치3(9) 우유+아몬드푸레이크 3(2.5.6) 불고기왕꼬치 33(5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	* 에너지/단백질/칼슘 /철 723.7/38.2/191.1/3.0	863.4/48.5/291.2/5.5	/철 836.0/37.2/275.4/7.0	/철 1,100.5/51.2/331.6/5.6	
중 식	강황밥3 상하이씨푸드우동볶음 3(1.2.5.6.9.12.13.17.18) 쇠고기미역국 3(5.6.16) 숙주나물3(셀) 교촌식치킨봉 3(5.6.13.15) 알감자버터구이 3(2.5.13) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,164.0/52.9/133.3/4.4	현미밥3 나가사키짬뽕3(작은국) (5.6.9.13.17.18) 등갈비김치찜 3(5.6.9.10.13) 물파래전5(1.5.6) 배추김치3(9) 꿀토마토3(12) 스트링치즈3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 928.6/42.1/273.3/3.6	나물비빔밥 3(1.5.6.10.13) 청국장5(5.9.16) 도토리묵-양념장 3(5.6.13) 누룽지튀김3(지역산) (5.13) 배추김치3(9) 따옴오렌지3(13) * 에너지/단백질/칼슘 /철 903.9/32.6/279.8/5.1	클로렐라밥3 왕만두전골3(오투기) (1.5.6.10.13.16.18) 수육+쌈장,새우젓 3(5.6.9.10) 어묵야채볶음5(1.5.6) 보쌈김치3(9) 페레로로쉐3(2.4.5) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,103.5/59.6/251.5/12.8	
석 식	오므라이스-소스 3(1.2.5.6.10.12.15.16) 유부된장국3(5.6) 오이지무침1(셀)(13) 새우튀김3(1.5.6.9) 배추김치3(9) 양배추콘샬레드 3(1.5.13) 허쉬초콜릿드링크3(2) * 에너지/단백질/칼슘 /철 990.6/29.5/439.7/4.9	혼합잡곡밥3 등뼈감자탕3(5.6.10) 콩나물볶음3(5.13) 튀닭/소이퐁소스 3(5.15) 마파두부 3(5.6.10.12.13.18) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 904.5/58.5/169.3/4.2	혼합잡곡밥3 물떡어묵무국3(1.5.6) 돼지불고기3(5.6.10) 연어스테이크 3(1.2.5.6.12.13) 배추김치3(9) 메이플피칸파이 5(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘 /철 935.8/46.5/205.0/3.8	불어묵김밥 3(1.5.6.13) 게살연두부탕 3(1.5.6.8.13.18) 불고기파스타 3(1.2.5.6.13.16.18) 토네이도소시지 3(2.5.6.10.12.15.16) 난/커리치즈마살라 3(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치3(9) * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,276.4/48.0/287.1/5.5	

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣