



5월 학교급식 식단 안내



* 에너지/단백질/칼슘/철

5/3 Mon 생일축하일	5/4 Tue	5/5 Wed 어린이날	5/6 Thu	5/7 Fri																												
친환경기장밥 닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 소고기미역국(5.6.16.18.) 연근조림(4.5.6.13.) 치커리사과무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 찐만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 662.3/30.9/147.9/7.5	김주먹밥(2.6.10.13.) 우동국(1.5.6.9.13.) 양상추샐러드(5.6.12.13.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 청포도 753.2/25.4/271.6/4.9	오늘은 어린이날 우리들 세상	친환경보리밥 낙지연포탕(5.6.13.) 돈갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 참나물무침(5.6.18.) 감자채피망볶음(5.) 깍두기(9.13.) 659.8/40.5/279.3/5.6	친환경차조밥 돈등배강자탕 (5.6.10.13.18.) 궁중떡볶이(5.6.13.) 가자미구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 685.7/33.1/297.5/4																												
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri																												
친환경현미밥 어묵국(1.5.6.13.) 두부조림(5.6.13.) 돈까스/참깨소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 키위 688.6/39/360.5/5.4	친환경글로렐라밥 육개장(5.6.13.) 닭봉조림(5.6.12.13.15.) 도라지배무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 614.7/34/247.6/4	카레라이스(2.5.6.10.13.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 소맥소떡(2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 684.8/27/310.9/7.2	서리태콩밥(5.) 동태찌개(5.6.13.) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 짜리고추메추리알조림 (1.5.6.13.18.) 열무된장우침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 837.4/45.5/373/6.6	친환경강황쌀밥 돌깨미역국(5.6.13.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.18.) 상추/쌈장(1.5.6.) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) 632.1/31.3/170.1/5.4																												
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri																												
친환경차수수밥 청국장찌개(5.9.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 계란찜(1.9.13.) 시금치나물(13.) 배추김치(9.13.) 630/42.9/283.5/6.3	친환경보리밥 설렁탕/소면(1.5.6.8.13.16.) 코다리강정(2.5.6.12.13.) 브로콜리다시마숙회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 밀감푸딩(1.5.13.) 694.1/31.9/137.4/4.5	우서님도신날	재량휴업일	재량휴업일																												
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri																												
혼합잡곡밥(5.) 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.18.) 생선까스(광어)/소스 (1.2.5.6.13.) 굴뱅이야채무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 787.3/28.6/128.3/3.3	친환경차조밥 순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 찜닭(5.6.8.13.15.) 떡볶이 (1.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 멜론 653.6/34.7/261/4.7	<채식의 날> 곤드레나물밥/양념장 (5.6.13.) 근대된장국(5.6.13.18.) 망고양상추샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) 607/33.3/343.2/8.6	친환경글로렐라밥 황태우국(13.) 미역줄기맛살볶음(18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 후르츠 핫케익 (1.2.4.5.6.11.13.) 759.4/37.9/333.2/4.8	서리태콩밥(5.) 닭개장(5.6.13.) 줄면야채무침(5.6.13.) 수제탕수육/소스 (1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 짜요짜요(2.) 653.4/44.1/333.2/5.5																												
5/31 Mon	<div><div>건강한 급식! 안전한 급식! 우리가 함께 만들어가요!</div><div><div><div>마스크 착용</div><div>손 자주 씻기</div><div>손 소독하기</div></div><div><table><tr><td>고등어</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오징어</td><td>국내산</td></tr><tr><td>두부</td><td>국내산</td></tr><tr><td>콩</td><td>국내산</td></tr><tr><td>바지락</td><td>국내산</td></tr><tr><td>코다리</td><td>러시아산</td></tr><tr><td>가자미</td><td>국내산</td></tr></table><table><tr><td>쌀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고춧가루포함</td><td>국내산</td></tr></table></div></div></div>				고등어	국내산	오징어	국내산	두부	국내산	콩	국내산	바지락	국내산	코다리	러시아산	가자미	국내산	쌀	국내산	소고기	국내산 한우	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	오리고기	국내산	배추김치	국내산	고춧가루포함	국내산
고등어	국내산																															
오징어	국내산																															
두부	국내산																															
콩	국내산																															
바지락	국내산																															
코다리	러시아산																															
가자미	국내산																															
쌀	국내산																															
소고기	국내산 한우																															
돼지고기	국내산																															
닭고기	국내산																															
오리고기	국내산																															
배추김치	국내산																															
고춧가루포함	국내산																															

◇ 알레르기 정보

알레르기정보 (메뉴 옆 번호)	1 난류	2 우유	3 메밀	4 땅콩	5 대두	6 밀	7 고등어	8 게	9 새우	10 돼지고기
	11	12	13	14	15	16	17	18		19
	복숭아	토마토	아황산류	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		젓류

✓ 수다날: 수요일은 다 먹는날 운영(음식물쓰레기 줄이기 방안)

✓ 자세한 영양, 원산지 정보 안내: <http://jeoksang.es.kr> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

✓ 식단은 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.