



1. 추석 (9.21)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

2. 송편의 의미

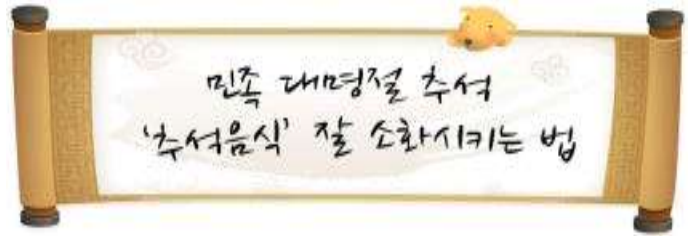
추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.



♥ 송편을 만들어 보아요! ♥

☆재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빚은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜다.
- ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



① 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

② 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

❖ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

③ 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[출처:식품의약품안전처, 네이버]

9월 학교급식 식단 안내

식재료 원산지 ※ 원산지 변동 있을시 별도표기

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 두부:국내산,
 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산

			9/1	9/2	9/3
	월	화	수	목	금
조식			흰쌀밥 뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 김치콩나물수제비국(5.6.9.13.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 떡꼬치/양념소스(5.6.12.13.) 토마토에그스크램블(1.5.12.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 부추닭곰탕(5.6.13.15.) 오리간장불고기(5.6.13.) 비엔나소시지구이(5.6.10.12.13.15.) 모짜렐라핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)
			*에너지/단백질/칼슘/철 974.6/46.3/539.8/9.8	*에너지/단백질/칼슘/철 902/39.7/163.2/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 881.6/41/87.7/4.3
중식			김밥볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18.) 팽이버섯무채된장국(5.6.13.) 오이부추무침(9.13.) 두끼후루룩떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 닭통살꼬치/소스(1.5.6.12.15.18.) 배추김치(9.13.)	클로렐라밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 도라지초무침(5.6.13.) 수제치킨스테이크(데리아끼)(5.6.13.15.) 요구르트푸푸바(1.2.5.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.13.17.) 연두부&양념간장(5.6.13.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 논꽃치즈불닭볶음(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.)
			*에너지/단백질/칼슘/철 1019.8/44.9/218.1/13	*에너지/단백질/칼슘/철 936.3/39.3/194.5/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 920.5/43.6/185.3/4.4
석식			현미밥 돈육순두부김치찌개(5.9.10.13.) 청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18.) 시래기멸치된장지짐(5.6.13.) 감자채베이컨볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	친환경보리밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 스틱떡갈비간장조림(2.5.6.10.13.15.) 새콤유부초절임(5.13.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위푸딩(2.5.)	차조밥 사골조랭이떡국(1.13.16.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.)
			*에너지/단백질/칼슘/철 1000.9/52.3/421.7/6.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1192.8/66.7/205.3/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1096.8/55.4/143.3/6

* 알레르기 정보 *

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

9월 학교급식 식단 안내

	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 돈육호박고추장찌개 (5.6.10.13.)건파래 볶음(13.) 새우까스/타르타르 소스(1.2.5.6.9.13. 18.) 배추김치(9.13.) 미니바닐라파이(1.2. .5.6.13.)	간장달걀밥(1.5.6.13. .18.) 어묵김치찌개 (1.5.6.9.13.18.) 후랑크소시지구이/머 스타드(1.2.5.6.10. 13.15.) 배추김치(9.13.) 수제딸기잼오닝빵(1. 2.5.6.13.) 홍삼사과주스(2.13.)	흰쌀밥 친환경콩나물국(5.13. .) 청양풍매콤찜닭(5.6. 13.15.18.) 매콤감말이강정(1.4. 5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 고소한아몬드후레이 크/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 감자수제비(1.5.6.13. .) 돈육오징어간장불고 기(5.6.10.13.17.) 푸실리비엔나볶음(1. 5.6.10.12.13.15.18. .) 배추김치(9.13.) 망고&바나나요거트(2. .)	흰쌀밥 호박꽃게탕(5.6.8.1 3.17.18.) 김치오리양념볶음(5. 6.9.13.18.) 모짜렐라치즈호떡(1. 2.5.6.13.) 하트♡파프리카연근 전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼 슘/철 904.8/33/179.6/4.5	*에너지/단백질/칼슘 /철 1098.8/46.1/265/5. 3	*에너지/단백질/칼슘 /철 1059.8/36.1/364.4/ 15.3	*에너지/단백질/칼슘 /철 756.1/40.2/243.8/3. 1	*에너지/단백질/칼슘 /철 828/39/180/5
중식	현미밥 신의주찰순대국(5.6. .10.13.16.) 닭봉데리야끼구이(5. .6.13.15.) 참나물겉절이(13.) 삼색소시지채소볶음 (2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 초코우유(2.)	차조밥 닭고기미역국(5.6.15. .18.) 마늘쫄돈육장조림(5. 6.10.13.) 너비아니오꼬노미야 끼(1.2.5.6.10.13.1 6.18.) 쫄면채소무침(5.6.13. .) 배추김치(9.13.) 쿨피스복숭아(2.13.)	차조밥 카레우동(2.5.6.10.1 2.13.16.18.) 적포도큐브스테이크(1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 새우튀김/라구라차소 스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5. .) 근대두부된장국(5.6. 9.13.) 삼치매운양념구이(5. 6.13.) 돼지고기찜(수육,전 지)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 보쌈김치(9.) 과일(파인애플)	친환경보리밥 해물짬뽕순두부찌개(1.5.6.8.9.10.12.13. .17.18.) 볼어묵간장조림(1.5. 6.13.) 시금치된장무침(5.6. .) 치킨까스/소스(1.5.6. .13.15.18.) 배추김치(9.13.) 초코핫케이크(1.2.5. 6.13.)
	*에너지/단백질/칼 슘/철 1073.3/49.5/298.6/ 7.6	*에너지/단백질/칼슘 /철 949.5/50.4/139.2/7 .9	*에너지/단백질/칼슘 /철 1150.5/37.8/207/7. 7	*에너지/단백질/칼슘 /철 811.3/57.1/136.8/5. 5	*에너지/단백질/칼슘 /철 1004.2/53.9/214.6/ 9.9
석식	현미밥 돈육콩나물김치찌개 (5.9.10.13.) 양념겉잎장아찌(5.9. .13.18.) 슈렉부침개(5.6.13. 17.) 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 내사랑오렌지주스(2. .13.)	친환경발아현미밥 두부애호박새우젓찌 개(5.9.13.) 매콤한순살닭갈비조 림(5.6.13.15.) 모듬채소튀김(1.5.6. 8.) 참깨양반김(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.)	자장덮밥(2.5.6.10.1 3.) 부추달걀국(1.5.6.13. .) 짬뽕소룡포만두(1.5. 6.9.10.13.18.) 간풍썬바로우(1.5.6. 10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나품은소보로크 로와상(1.2.5.6.10. 12.16.)	친환경혼합잡곡밥(5. .) 꼬치어묵국(1.5.6.13. .) 메추리알스팸조림(1. 2.5.6.10.13.15.) 돈육고추장불고기(5. 6.10.13.) 흑미고구마참쌀도넛(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.)	아미노쌀밥 닭개장(13.15.) 양상추샐러드/드레싱 (1.2.5.6.13.) 새우살양송이볶음(5. 6.9.10.13.15.18.) 삼겹살고추장구이(5. 6.10.13.) 배추김치(9.13.) 유기농ABC+음료(2.1 3.)
	*에너지/단백질/칼 슘/철 996.2/40/150.8/4.8	*에너지/단백질/칼슘 /철 956.8/44.7/170.5/3 .8	*에너지/단백질/칼슘 /철 1039/38/129/14.9	*에너지/단백질/칼슘 /철 957.9/55.3/155.2/5. 1	*에너지/단백질/칼슘 /철 994/52.2/168.9/6.7

* 알레르기 정보 *

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

9월 학교급식 식단 안내

	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 시래기된장국(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 치즈인더비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.16.) 군고구마 배추김치(9.13.) 피크닉청포도(2.13.)	흰쌀밥 얼큰북어무국(13.) 갈릭닭봉떡구이(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 딸기잼햄달걀토스트(1.2.5.6.10.13.15.) 웃담순수요구르트(2.)	흰쌀밥 고추기름돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 청경채돈육간장불고기(5.6.10.13.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 오색현미육원전(5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 비피더스포도(2.) 초코케익홀도넛(1.2.5.6.)	흰쌀밥 김치떡국(5.6.9.13.) 스팸계란전(1.5.6.10.13.) 청파래오징어가스/타르타르소스(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 고메앙버터모닝빵(1.2.5.6.10.12.16.) 요구르트(65ml)(2.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 888.4/43.7/143.9/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 882.2/43.5/213.1/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 901.5/49.7/521/7.8	*에너지/단백질/칼슘/철 897.6/44.7/345/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 985.3/30.9/152.5/3.5
중식	클로렐라밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 안심푹찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매콤콩나물무침(5.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 육쪽마늘빵(2.5.6.)	친환경흑미밥 감자옹심이만두국(1.5.6.10.13.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 불닭맛김(13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	눈꽃치즈치밥(2.5.6.12.13.15.16.18.) 맑은유부국(5.6.9.13.) 애호박느타리볶음(5.) 후르츠탕수육&간장소스(1.5.6.10.11.13.) 깍두기(9.13.) 입안예망고가득(2.13.)	친환경보리밥 얼큰콩나물국(5.13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일(포도)	현미밥 쇠고기무국(5.16.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 고사리나물들깨볶음 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16.) 송편(5.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 971.2/55.4/130.3/7.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1056.1/45.8/115.4/3	*에너지/단백질/칼슘/철 1070.6/65.2/225/4	*에너지/단백질/칼슘/철 949.1/35.9/96.2/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 942.2/40.5/105.1/6
석식	친환경보리밥 단호박된장국(5.6.13.18.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 매콤사각어묵채볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 머스타드에그샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	친환경발아현미밥 두부청국장찌개(5.6.9.13.18.) 돈육숯불바베큐구이(5.6.10.12.13.18.) 옥수수고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 떠먹는블루베리요거트(2.)	현미밥 오징어무국(5.13.17.) 고추참치두부조림(5.6.13.18.) 숙주나물무침 치즈미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리(11.)	홍국쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.) 맛살달걀말이(1.5.6.9.13.) 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 볶음김치(9.13.) 뽕로로유산균요구르트(2.) 치즈케이크(1.2.5.6.)	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 유부어묵장국(1.5.6.13.18.) 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 프렌치달걀토스트(1.2.5.6.13.) 쥬시쿨자두(2.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 849.9/40.2/154.9/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 963/51.8/170/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 891.5/43/139.8/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1092.4/49.1/328.6/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1002.7/28.5/154.7/3.6

* 알레르기 정보 *

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

9월 학교급식 식단 안내

	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
	월	화	수	목	금
조식				콩치김치조림(5.6.9.12.13.) 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 참치야채죽(5.6.13.) 또띠아아몬드칩(2.5.6.13.) 과일(황도)(5.11.13.)	흰쌀밥 모듬어묵국(1.5.6.13.) 요담떡갈비만두(1.2.5.6.8.9.10.16.18.) 순살닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.) 가래떡고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 951.5/38.3/222.5/7.2	*에너지/단백질/칼슘/철 985.3/46/173.7/3.5
중식				친환경보리밥 맑은미역국(5.6.13.) 칠리깐쇼새우떡볶음(1.5.6.9.12.13.18.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 자메이카장각닭다리구이(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 티라키슈크림찐쌀떡(2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 참나물된장무침(5.6.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 코코넛치킨링&어니언크림(1.2.5.6.15.) 깍두기(9.13.) 던킨핑크♥도넛(1.2.5.6.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 926.5/40.8/153.5/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1105.2/54.4/99.2/3.6
석식				현미밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 도토리묵김치무침(5.6.9.13.) 한입치즈스틱/케첩(1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) 비타민주스(2.13.)	클로렐라밥 오징어김치찌개(5.6.9.13.17.) 무장아찌무침(5.13.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 옥수수달걀말이(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 허니버터아몬드(2.4.5.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 1001.7/37.2/267/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 847/44.2/182.4/5.1

* 알레르기 정보 *

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

9월 학교급식 식단 안내

	9/27	9/28	9/29	9/30	
	월	화	수	목	
조식	흰쌀밥 시래기된장국(5.6.13.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 고구마치즈구이(1.2.5.13.) 갈치구이(5.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드(2.13.)	흰쌀밥 바지락수제비(1.5.6.13.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 뽕로로유산균요구르트(2.) 아이스찰보리빵(1.2.5.6.)	흰쌀밥 참치미역국(5.6.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 매콤낙지콩나물볶음(5.6.13.) 옥수수알김치전(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 검은깨검은콩두유(5.13.) 하프마블초코링도넛(1.2.5.6.)	
	*에너지/단백질/칼슘/철 821/45/355.2/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 985.9/40.4/293.5/7.5	*에너지/단백질/칼슘/철 901.1/52.3/415.1/9.1	*에너지/단백질/칼슘/철 926.5/30.4/403/7	
중식	현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 청포묵김가루무침(3.5.6.13.) 돈채채소볶음/꽃빵(5.6.10.13.) 게맛살에그스크램블(1.5.6.8.12.) 배추김치(9.13.) 오렌지망고주스(2.13.)	율무밥 얼큰북어콩나물국(5.13.) 미트볼크림스튜(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 호박설기	친환경혼합잡곡밥(5.) 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 돼지갈비떡간장조림(5.6.10.13.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 얼갈이겉절이(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.12.13.15.)	친환경발아현미밥 닭개장(13.15.) 열무된장무침(5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 후르츠탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피컬음료(2.13.)	
	*에너지/단백질/칼슘/철 1002.7/52.7/170.1/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1089.1/45.3/122.3/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1042.8/60.3/105.6/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 929.2/47/107.2/3.5	
석식	클로렐라밥 모듬어묵국(1.5.6.13.) 참나물무침(5.6.13.) 돈육&버섯장정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 밥싸먹는오리햄/케첩(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)	친환경보리밥 달걀조랭이떡국(1.13.) 연양식불고기/어린이(1.2.5.6.10.13.18.) 코다리콩나물찜(5.6.13.) 청경채나물 배추김치(9.13.) 초코초코롤(1.2.5.6.13.)	아미노쌀밥 팽이버섯무채된장국(5.6.13.) 상추오이무침(5.6.13.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 후랑크소시지구이/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 피크닉청포도(2.13.)	친환경흑미밥 민물새우고추장찌개(5.6.9.) 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.18.) 돼지등뼈묵은지찜(5.6.9.10.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 전남친토스트(1.2.5.6.13.)	
	*에너지/단백질/칼슘/철 929.3/50/161/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 981.1/34.9/121.1/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1021.4/47.3/113.8/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1071.9/47.9/476.5/5.4	

* 알레르기 정보 *

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