가정통신문

제2023 - 4호
발송일 2023.3.2
문의전화 251-4920

제목 | 2023년 3월 영양소식 및 식단

식품알레르기 바로 알기!

식품알레르기란?

식품 섭취는 영양분을 공급해 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 음식물을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 **'식품알레르기'**라고 합니다.

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생되는 이상반응을 통칭하여 **'식품이상반응'**이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생되는 경우를 **'식품알레르기'**라고 하고 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 **'식품불내성'**이라 합니다. 예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상반응이 나타났더라도 '유당불내증'인 경우에는 식품알레르기가 아니므로 병원에서의 검사를 통한 정확한 진단이 필요합니다.

식품알레르기 증상

식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.

식품알레르기 이렇게 관리해요

식품알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 제한하는 것입니다.

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
4. 영양선생님과 상담하고 급식에 들어 있는 식품을 확인합니다.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.

우리 학교급식에서의 식품알레르기 관리

학교급식에서는 19가지의 알레르기 유발식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표시한 식단표를 제공합니다.

▸ **학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품**

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

(예시) 2022.3.4
잡곡밥 ⑤
바지락순두부국 ⑤⑥⑨⑬⑱
한우버섯불고기 ⑤⑥⑬⑭⑯⑱
봄쑥연근전 ⑤⑥⑬
미나리사과무침 ⑬
배추김치 ⑨⑬

자료 및 그림 출처 : 식품알레르기 교육 참고자료(2016, 교육부), 식품알레르기 이렇게 알아보아요(2011, 서울시교육청), KDA 국민영양(2021.3 대한영양사협회), 경기 온나눔 콘텐츠

3월 학교급식 식단 안내

	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3
	월	화	수	목	금
조식				크림리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 얼큰콩나물국(5.13.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 부추달걀국(1.5.6.13.) 미트볼칠리소스조림(1.2.5.6.10.12.13.) 숯불닭봉&떡구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요거트(1.2.5.6.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 1248.4/73.7/699/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 908.2/41.9/183.2/4.5
중식	◆식재료 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, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산			친환경찰흑미밥 부추닭곰탕/반각(5.6.13.15.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 석박지(9.13.) 양념치킨소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 구겔호프(1.2.4.5.6.13.14.16.19.)	친환경발아현미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13.17.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 삼겹살구이&마늘,새송이(10.13.) 배추겉절이(13.) 과일(딸기)
				*에너지/단백질/칼슘/철 1011.5/48.7/108.7/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 916.8/39.6/140.5/8.2
석식				친환경차수수밥(작은밥) 콩나물 라면(1.2.5.6.10.15.16.) 4색 오이피클(13.) 돈마호크&채소구이(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 스위트 애플망고주스(2.5.11.13.)	홍국쌀밥 다슬기수제비국(1.5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 무쌈(1.5.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 950.9/33.4/153.4/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 955.1/40.3/160.7/5.7

*** 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

3월 학교급식 식단 안내

	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
	월	화	수	목	금
조식	배추김치(9.13.) 참치야채죽(5.6.13.) 길거리토스트 (1.2.5.6.10.12.13.) 고소한아몬드후레이크/ 우유(2.5.6.13.) 과일(딸기)	돈육김치볶음밥(1.2.5. 6.9.10.13.) 부추달걀국(1.5.6.13.) 브로콜리&초고추장(5.6 .13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 고구마슈 빅데니쉬(1.2.4.5.6.13 .)	흰쌀밥 한우사골떡국(1.13.16 .) 돈육장조림(1.5.6.10. 13.) 돼지갈비떡간장조림(5 .6.10.13.) 배추김치(9.13.) 고구마토르티야(1.2.5 .6.13.)	흰쌀밥 북어포감자국(5.6.13.) 간장오리불고기 (5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13 .18.) 포도사과주스(2.5.11. 13.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 김치치즈달걀말이(1. 2.5.9.13.) 삼겹살구이&마늘,새 송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(11.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1204.8/43.2/560.6/8.2	*에너지/단백질/칼슘/ 철 929.8/28.6/172.9/3.7	*에너지/단백질/칼슘/ 철 1475.7/68.7/419.6/6. 3	*에너지/단백질/칼슘/ 철 1230.4/37.8/129.8/5. 4	*에너지/단백질/칼슘 /철 1073.3/51.9/287/5
중식	클로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10. 13.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 양배추부추무침(5.13.) 깍두기(9.13.) 과일(귤) 또띠아치킨랩(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.18.)	친환경흑미밥 시래기된장국(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6. 13.) 깻잎순나물(5.6.13.) 부추애호박전(5.6.) 오징어문어핫바(1.2.5. 6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	단호박카레라이스+칼 집소시지(2.5.6.10.12 .13.15.16.18.) 홍합무국(13.18.) 골뱅이채소무침(5.6.1 3.18.) 호떡(1.2.4.5.6.13.) 맛동산 탕수육(1.2.4.5.6.10. 12.13.15.18.) 파김치(9.)	친환경찰현미밥 쇠고기 미역국(5.6.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.1 0.13.) 시금치나물 돈육잡채(5.6.8.10.13 .) 배추김치(9.13.) 생일케이크(1.2.4.5.6 .13.14.16.19.)	친환경보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9. 10.13.15.16.) 안동찜닭/당면(5.6.1 3.15.18.) 연근오이참깨샐러드(1.5.13.16.18.) 깐풍만두(1.5.6.10.1 1.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 꿀떡/3개(13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 851.7/30.6/155/7.8	*에너지/단백질/칼슘/ 철 855/43.1/181.2/6.2	*에너지/단백질/칼슘/ 철 1247.4/49.7/285.8/14 .4	*에너지/단백질/칼슘/ 철 879.6/39.6/106.3/3.6	*에너지/단백질/칼슘 /철 979.2/44.6/121/5.4
석식	홍국쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6 .10.13.) 돼지고기찜(수육,전지)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 회돌이 감자/갈릭디핑*시즈닝(5 .13.) 배추겉절이(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 돈까스 김치나베(1.2.5.6.7.9. 10.13.16.18.) 코울슬로샐러드(1.5.6. 13.) 불고기메밀전병(2.3.5. 6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)	우동국물(1.5.6.7.9.1 3.18.) 신전로제떡볶이(1.5.6 .12.13.18.) 롱 오징어, 김말이튀김(1.5.6.16. 17.) 배추김치(9.13.) 날치알김치주먹밥(9.1 3.) 딸기칩 톡톡 딸기라떼(2.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 김치손만두국(1.5.6.9 .10.13.16.18.) 애호박새송이버섯볶음 김, 다시마부각(5.6.13.) 고기완자/케첩(1.2.5. 6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 불고기피타브레드(1.2 .5.6.10.12.13.15.18.)	작은밥 쿵파오치킨파스타/메 인(1.2.4.5.6.9.12.1 3.15.18.) 4색 오이피클(13.) 깐쇼새우&오리엔탈샐 러드(1.4.5.6.9.12.1 3.) 배추김치(9.13.) 빠네 단호박 스프(2.5.6.13.16.) 치즈 케이크(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 846.2/46.5/194.9/6.8	*에너지/단백질/칼슘/ 철 903.9/32.4/235.6/3.4	*에너지/단백질/칼슘/ 철 1013.2/28.8/303.3/8. 9	*에너지/단백질/칼슘/ 철 999.8/48.9/316/7.5	*에너지/단백질/칼슘 /철 1115/35.9/163.9/5.8

*** 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

3월 학교급식 식단 안내

	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 미역유부장국(5.6.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 우유/콘프레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 돼지곰탕+소면(5.6.10.13.16.) 오징어쭈꾸미볶음(5.6.13.17.) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 비타민주스(2.13.)	배추김치(9.13.) 누룽지 수제피자토스트(2개)(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 바나나는 하얗다.(2.5.)	흰쌀밥 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 목살오븐구이(10.) 배추김치(9.13.) 쇼콜라 로쉐슈(1.2.5.)	참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 맑은미역국(5.6.13.) 오이피클 김말이튀김(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1210.5/45.5/367.9/8.5	*에너지/단백질/칼슘/철 957.9/48.4/181.8/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 891.6/46.7/954/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1092.6/48.1/230.5/8.1	*에너지/단백질/칼슘/철1026.8/25.1/230.6/12.7
중식	채소비빔밥/약고추장(1.5.6.10.13.16.) 한우사골떡국(1.13.16.) 달걀후라이(1.5.) 회오리감자/갈릭디핑(5.13.) 총각김치(9.13.) 식혜 전통찹쌀꿀약과(1.5.6.13.)	클로렐라밥 얼큰콩나물국(5.13.) 두부오꼬노미야끼(1.2.5.6.10.13.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 훈제한방족살(10.) 깍두기(9.13.) 하트 도넛(화이트데이후식)(1.2.5.6.)	토마코펜쌀(12.) 두부돈육된장찌개(5.6.10.13.) 쿵파오파스타(1.2.4.5.6.9.12.13.15.18.) 양상추크루통 샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 과일 음료수(2.5.11.13.)	친환경찰흑미밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 고구마토르티야(1.2.5.6.13.)	친환경발아현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 단호박닭볶음(5.6.13.15.) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 아이스홍시(13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 992.2/28.1/112.5/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 983.6/47.3/193.3/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 976.2/28/82.4/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 972/42.1/269/5	*에너지/단백질/칼슘/철 983.9/65.5/230.8/7.6
석식	녹차카테킨쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 비빔사과국수(1.5.6.9.13.) 숙주나물무침 오리스테이크&어린잎(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 과일(딸기)	꽁보리밥&강된장(5.6.10.13.) 맑은미역국(5.6.13.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 자메이카장각닭다리구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 크로칸슈(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 매콤콩나물무침(5.13.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 토핑 요거트(1.2.5.6.)	토마코펜쌀밥(12.) 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 옥수수전(1.5.6.8.13.) 깍두기(9.13.) 꿀떡(13.)	꼬들단무지무침(13.) 양념감자튀김/시즈닝(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 참치야채죽(5.6.13.) 새우버거(1.2.5.6.9.12.) 해가득 감귤주스(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 965.5/37.7/187.7/8.8	*에너지/단백질/칼슘/철 927.4/48.3/156.6/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 928.9/50.7/138.1/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1186.8/49.9/203.8/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 780.4/17.8/67.4/8

*** 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

3월 학교급식 식단 안내

	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
	월	화	수	목	금
조식	신전치즈김밥(1.2.5.6.9.10.13.) 어묵무국(1.5.6.13.) 신전 떡볶이(1.2.5.6.12.13.18.) 야채만두(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)	4색 오이피클(13.) 양상추샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 미미반미 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오곡코코볼/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.16.) 푸실리비엔나볶음(1.5.6.10.12.13.15.18.) 떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 젤리음료(11.)	흰쌀밥 친환경콩나물국(5.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 매운돼지등갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 사과음료+파운드케익(2.5.11.13.)	흰쌀밥 한우갈비탕(1.5.8.16.) 미트볼칠리소스조림(1.2.5.6.10.12.13.) 김치만두찜(1.5.6.9.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 청사과 에이드(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1237.8/61.4/737.4/7.2	*에너지/단백질/칼슘/철 614.9/19.1/332.4/13	*에너지/단백질/칼슘/철 1105.6/40.6/91.5/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 771.2/36.1/88.7/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1403.3/47/138.3/5.6
중식	친환경흑미밥 나가사끼만두국 (1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 춘천치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.) 무쌈 & 깻잎(1.5.13.) 열무김치(9.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13.18.) 바나나 우유(2.5.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰두부된장찌개(5.6.10.13.) 매콤진미채조림 (5.6.13.17.) 쭈꾸미낙지볶음(5.6.13.17.) 볼케이노바싹불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니도시락김	장어데리야끼덮밥(1.5.6.13.) 우동국물 (1.5.6.7.9.13.18.) 칠리깐쇼새우떡볶음(1.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 핫자몽주스(2.5.11.13.) 락교, 생강초절임 혼합초절임	친환경찰현미밥 곰탕+당면(5.6.10.13.16.) 콩나물무침(하얗게)(5.) 돼지두루치기+두부(5.6.9.10.13.) 조기구이 깍두기(9.13.) 애플 망고바	토마코펜쌀(12.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 오이부추무침(9.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 자메이카장각닭다리구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 떠먹는 요거트(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1010.5/39.9/319.3/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 994.8/53.9/392.5/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 978.5/35.7/203.5/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 950.5/61.6/146.3/9.7	*에너지/단백질/칼슘/철 971.2/47.8/125.7/4.5
석식	친환경발아현미밥 감자국(5.6.9.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 오이부추무침(9.13.) 에그랑땡 /케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 흑당 달고나라떼(2.5.)	클로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 두부양념조림(5.6.13.) 부추겉절이(9.13.) 명란마요튀김(1.5.6.8.9.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 과일(오렌지)	흰쌀밥 나가사끼만두국(1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 청경채나물 양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 고추잡채만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.)	크림 리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 홍합무국(13.18.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.) 뮤즐리멸치조림(2.5.6.9.13.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1155.4/51.9/630.5/8.1	*에너지/단백질/칼슘/철 766/21.7/204.1/43.1	*에너지/단백질/칼슘/철 403/11.1/71.2/1.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1330.9/55.4/612.7/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 974.6/39.5/181.3/5.1

*** 알레르기 정보 ***

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

3월 학교급식 식단 안내

	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
	월	화	수	목	금
조식	버터플라이 헤드온새우(1.2.5.6.9.13.15.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.18.) 첵스초코/우유(2.5.6.13.)		흰쌀밥 장터국밥(5.6.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 육전(언양식불고기)& 파채(1.2.5.16.) 배추김치(9.13.) 바닐라 마카롱(1.2.4.5.6.14.)	흰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 간장닭갈비(5.6.12.13.15.18.) 알감자버터구이(2.5.13.) 깍두기(9.13.) 초코칩과 플레인머핀(1.2.4.5.6.13.)	흰쌀밥 장어구이(1.5.6.13.) 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 애호박볶음(9.13.) 가래떡고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1156.3/40.1/830.9/9.3		*에너지/단백질/칼슘/철 849.5/42.4/152.7/6.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1246.9/61.4/86.5/7.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1066.5/51/192/5.1
중식	버섯나물밥&양념장(5.6.13.) 등뼈우거지감자탕(5.6.9.10.13.18.) 꼬막살채소초무침(5.6.13.) 슈프림 양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 김, 다시마 부각(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 유산균음료(2.5.11.13.)	개교기념일	참치마요덮밥(1.5.6.9.12.13.18.) 팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 4색 아삭피클(13.) 신전 떡볶이(1.2.5.6.12.13.18.) 두부담은 찰도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 아이스크림(1.2.5.)	친환경발아현미밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 마늘보쌈(1.2.5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)	친환경흑미밥 맑은 감자수제비국(1.5.6.13.) 꼬시래기초무침(5.6.13.) 숯불갈비맛 오리불고기(5.6.13.) 옛날소시지달걀부침/케첩(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/43.8/402.4/7.6		*에너지/단백질/칼슘/철 1090/35.1/217.7/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 857.8/48.9/209.3/11.7	*에너지/단백질/칼슘/철 991.6/34.3/187.5/5
석식	클로렐라밥 유부두부된장국(5.6.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩 트위스트(1.2.4.5.6.13.)		점보 유부초밥(5.13.) 김치어묵우동&왕새우 튀김(1.5.6.9.13.) 4색 오이피클(13.) 불고기 왕꼬치 핫바(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣 주스(2.5.11.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) 마늘쫑무침(5.6.13.) 곱창채소볶음(2.5.6.10.13.16.) 너비아니구이(1.5.6.10.13.15.16.18.) 과일(골드키위) 배추김치(9.13.)	스팸마요덮밥(1.5.6.8.9.10.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 마카로니채소샐러드(1.5.6.13.) 봉&윙치킨구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 망고 주스(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 893/50.2/132.4/6.1		*에너지/단백질/칼슘/철 1102.7/38.6/295.7/9.4	*에너지/단백질/칼슘/철 930.9/42.9/278.4/10.2	*에너지/단백질/칼슘/철 993.3/50.6/382.8/5

*** 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