



## 더워야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 열음 창고인 '장빙고'로 가면 열음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.



복날하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>! 왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.



출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

## 머리를 감는 명절? 유두절!

음력 6월 15일 유두날은 '흐름 류(流)'에 '머리 두(頭)'라고 하여 '동류두목욕(東流頭沐浴)'의 줄임말입니다. 신라 시대 때에도 있었던 이 풍습은 동류(東流)의 맑은 개울물을 찾아가서 목욕을 하고 머리를 감으며 하루를 즐기는 것으로 상스럽지 못한 것을 쫓고 여름에 더위를 먹지 않기 위해서입니다.

유두절에는 수박 같은 햇과일과 유두면, 수단 등 편식을 즐겨 먹습니다. '유두면'은 햇밀로 만든 국수로 더위를 타지 않고 오래오래 장수한다고 하여

옛사람들은 유두면을 꼭 챙겨 먹었다고 합니다! 이외에도 찹쌀가루나 밀가루를 쪄 구슬처럼 경단을 만들어 열음 꿀물에 넣어 먹는 '수단'도 즐겨드립니다.

## 여름철 불청객, '식중독'

### 식중독이란?

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다.

### 어떤 증상이 생길까요?

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타납니다. 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 생깁니다.

### 복날 식중독 예방 방법은?

- ✓ 생닭을 씻을 때, 주변에 물이 튀지 않도록 주의!
- ✓ 생닭을 씻은 후, 주변 세척소독을 철저히 하세요!
- ✓ 생닭과 다른 재료는 칸도마를 구분해서 사용!
- ✓ 중심 온도를 75℃에서 1분 이상 완전히 익히기!

출처 : 식품의약품안전처



## 6월 학교급식 식단 안내

	월	화	수	6/1 목	6/2 금
조식				매콤진미채조림(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 게살죽(8.13.) 불고기피타브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 고소한아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	나이스라이스(5.6.9.13.17.18.) 친환경콩나물국(5.13.) 달걀후라이(1.5.) 후랑크소시지구이/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 지역산음료수(2.13.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 1077.6/66.4/330.4/8.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1303.3/51.6/184.2/6.2
중식	<b>◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기)</b> <b>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,</b> <b>쇠고기:국내산(한우)/국내산,</b> <b>돼지고기/가공품:국내산/국내산,</b> <b>닭고기/가공품:국내산/국내산,</b> <b>오리고기/가공품:국내산/국내산,</b> <b>명태/가공품:러시아산/러시아산,</b> <b>주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,</b> <b>다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)</b> <b>콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,</b> <b>오징어:국내산,</b> <b>런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산),</b> <b>베이컨:미국,네덜란드,캐나다산,</b> <b>바지락살:국내산</b>			클로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 옛날소시지전/케첩(1.5.6.10.12.13.) 옥수수치즈버터구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 과일(오렌지)	친환경발아현미밥 콩가루얼갈이된장국(5.6.13.) 돼지고기찜(수육,전지)(2.5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 회오리감자(5.13.) 배추김치(9.13.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 878.6/27/422.9/6.9	*에너지/단백질/칼슘/철 930.7/50.5/225.9/7.2
석식				점보유부초밥(4개)(5.13.) 잔치국수/면50g(1.5.6.9.13.) 반달단무지 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)	투움바 리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 미니우동국(1.5.6.7.9.13.18.) 양배추샐러드(1.5.12.13.) 돈마호크&채소구이(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 과일(적포도)
				*에너지/단백질/칼슘/철 739.4/24.7/234/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1193.7/79.5/391.9/5.2

\* 알레르기 정보 \*

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

## 6월 학교급식 식단 안내

	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
	월	화	수	목	금
조식	자장덮밥(2.5.6.10.13.) 부추달걀국(1.5.6.13.) 크런치오징어까스/피칸테소스(1.5.6.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 고소한아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	<b>현충일</b>	흰쌀밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 닭수육(5.6.12.13.15.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 전통참쌀꿀약과(1.5.6.13.)	배추김치(9.13.) 누룽지 수제크로크무슈*(1.2.5.6.10.13.) 초코 우유(2.5.) 브레드푸딩(1.2.5.6.11.13.)	흰쌀밥 얼큰콩나물국(5.13.) 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 1197.4/46.4/397.1/8.1		*에너지/단백질/칼슘/철 1558.4/57.6/233.2/8.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1400.8/46.6/779/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1054.9/47.5/236.2/4.7
중식	친환경발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.) 고사리나물들깨볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 꿀떡/3개(13.)		클로렐라밥 동치미물냉면(1.3.5.6.9.13.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 부추양파겉절이(9.13.) 매운어묵꼬치(1.2.5.6.12.13.15.18.) 열무김치(9.13.) 냉면김치(9.) 청포도사과주스(2.5.11.13.)	친환경찰흑미밥 행강자고추장찌개(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 사과치커리유자무침(1.2.5.6.13.16.) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 또띠아아몬드칩(2.5.6.13.)	친환경찰흑미밥 미니 잔치국수(1.5.6.9.13.) 안심꼭창스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 크런치오징어까스/피칸테소스(1.5.6.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거트(2.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1013.1/43.9/124.3/4.3		*에너지/단백질/칼슘/철 997/57.5/225.9/6.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1311.4/51.5/138.5/9.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1020/57.2/95.2/5
석식	친환경찰흑미밥 남다른 뼈 감자탕(5.6.9.10.13.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 미역오이초무침(5.6.13.) 베이컨감자전(5.6.10.) 깍두기(9.13.) 짜먹는딸기요거바(2.)		참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 친환경콩나물국(5.13.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.15.18.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 총각김치(9.13.)	클로렐라밥 돈육호박된장찌개(5.6.10.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 비빔채소만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)	양배추샐러드(1.5.12.13.) 크링클렛 감자튀김/시즈닝, 갈릭디핑(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 전복죽(5.18.) 군대리아 st(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오라페(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 833.8/37.3/139.9/4.6		*에너지/단백질/칼슘/철 1027.7/41.7/232.5/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1182.1/45.5/222.7/17.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1638/64.7/386.3/13.2

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 6월 학교급식 식단 안내

	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 콩나물국밥+수란(1.5.9.17.) 갈비맛닭구이(5.6.10.13.15.18.) 스팸구이(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 미니도시락김	웨지감자/케첩(1.2.5.6.13.) 통살치킨버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 콘푸레이크&우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 김치왕만두(1.5.6.9.10.13.16.18.) 족발(10.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 부추물만두국(1.5.6.10.13.18.) 이바동등뼈찜(5.6.10.13.15.18.) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트음료(2.)	시래기된장국(5.6.13.) 고기된장구이덮밥(5.6.10.13.) 왕새우튀김/크리미언소스(1.2.5.6.9.13.16.) 배추김치(9.13.) 키위&사과주스(2.5.11.13.) 락교
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1046.6/62.3/338.3/6.2	*에너지/단백질/칼슘/철 991.8/41.5/360.3/6.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1123.7/76.1/264/7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1142.7/51.4/249/8.5	*에너지/단백질/칼슘/철 698.9/36/194.7/6.8
중식	친환경찰흑미밥 부추닭곰탕/장각닭다리(5.6.13.15.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 새송이 짬뽕볶음(6.9.13.17.18.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 아이스홍시(13.)	친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 코울슬로샐러드(1.5.6.13.) 연양식떡갈비&어니언소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 과일(적포도)	김가루 작은밥 우동장국(1.5.6.7.9.13.18.) 쫄면채소무침(1.5.6.13.) 오이피클(13.) 왕 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 프라이드 콘립	클로렐라밥 한우사골떡국(1.13.16.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 취나물무침(5.6.) 코다리강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.4.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 콩나물국밥+수란(1.5.9.17.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 소세지채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 미니도시락김
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1028.2/42.5/124.3/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1142/50.7/177.7/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 901.4/30/141.3/8	*에너지/단백질/칼슘/철 1286.1/58.4/182.4/6	*에너지/단백질/칼슘/철 1068.6/57.2/209.9/6.8
석식	친환경발아현미밥 민물새우매운탕(5.6.9.) 상추깻잎쌈&쌈장(5.6.) 콩나물비빔면(1.5.6.13.) 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 망고우유빙수(1.2.5.13.)	친환경발아현미밥 니모♥어묵국(1.5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 오이부추무침(9.13.) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 흑당 달고나라떼(2.5.)	냉메밀소바(3.5.6.7.13.18.) 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 과일(청포도) 미니 김치알밥(9.13.) 락교	친환경혼합잡곡밥(5.) 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 곱창막창채소볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 너비아니구이(1.5.6.10.13.15.16.18.) 과일(골드키위) 배추김치(9.13.)	친환경찰흑미밥 삼계탕(5.6.13.15.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 매콤진미채조림((5.9.13.18.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 과일(수박)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1347.6/51.4/752.1/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1185/52.9/420/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1094.4/29.8/220.7/12.2	*에너지/단백질/칼슘/철 912.6/56.2/260.7/8.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1248.8/74.6/160.3/5.4

### \* 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



## 6월 학교급식 식단 안내

	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
	월	화	수	목	금
조식	크림리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 우동장국(1.5.6.7.9.13.18.) 웨이감자/시즈닝(1.2.5.6.13.) 매운돼지등갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 시리얼/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 얼큰어묵국(1.5.6.13.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.13.) 인절미 토스트(1.2.5.6.)	흰쌀밥 오징어묵국(5.13.17.) 참치옥수수달걀말이(1.5.13.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(11.)	흰쌀밥 쇠고기묵국(5.16.) 간장오리불고기(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13.18.) 포도사과주스(2.5.11.13.)	흰쌀밥 돼지곰탕+소면(5.6.10.13.16.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 오징어쭈꾸미볶음(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1204.4/56/439.9/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1090/50.9/133.1/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 987.6/52.4/122.5/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1491.2/46.7/144.3/6.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1065.1/62.4/429.4/6.4
중식	친환경찰흑미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 콘치즈 닭갈비(1.2.5.6.13.15.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 가래떡고구마맛탕(5.13.) 총각김치(9.13.) 고구마치즈케이크(1.2.4.5.6.13.)	친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 콩나물비빔면(1.5.6.13.) 깻잎&무쌈 수제족발(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18.) 유부두부된장국(5.6.13.) 건새우마늘쫀볶음(5.6.9.13.) 간장 순살치킨(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일주스(2.5.11.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 도토리묵 냉국(5.6.7.9.13.16.18.) 이바돔 등뼈찜(5.6.10.13.15.18.) 닭살콩나물겨자냉채(5.6.13.15.) 에그랑뎡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 떠먹는요거트(1.2.5.6.)	친환경찰흑미밥 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 닭 수육(5.6.12.13.15.) 깻잎 & 무쌈 순대부추찜/초장(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(수박)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1255.5/62.6/402.2/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1024.3/55.6/276.5/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1174.3/64.7/283.5/11.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1132.3/51.8/202.3/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1044.2/47.1/181.3/7.6
석식	클로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 브로콜리&초장 한입김치/부추/감자전(1.5.6.) 옥수수치즈버터구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 떠먹는 돼지바(1.2.5.6.13.)	친환경찰흑미밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 갈비양념닭구이(5.6.10.13.15.18.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 얼갈이된장무침(5.6.18.) 브레드 봉봉(1.2.5.6.11.13.)	지지고 컵밥(5.6.9.13.17.18.) 느타리버섯된장국(5.6.) 소세지채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 회오리감자(5.13.) 배추김치(9.13.) 4색 오이피클	총무김밥(13.) 미니우동국(1.5.6.7.9.13.18.) 오징어오이초무침(5.6.13.17.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 지역산음료수(2.13.)	후리가게김주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 꼬치 어묵국(1.5.6.13.) 청년다방 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 크림클컷 감자튀김&디핑소스(5.12.13.) 배추김치(9.13.) 심쿵하트 단무지
	*에너지/단백질/칼슘/철 1219.5/32.2/483.9/7.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1431.8/59.3/362.3/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1006/34.9/125.7/5	*에너지/단백질/칼슘/철 1317.8/106.8/568.4/18	*에너지/단백질/칼슘/철 1287.6/43.3/208.1/4.4

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 6월 학교급식 식단 안내

	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 목살오븐구이(10.) 장어구이(13.) 배추김치(9.13.) 과일(수박)	흰쌀밥 묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코바나나 도넛(1.2.4.5.6.13.)	돈육장조림(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 누룽지 수제피자토스트(2개)(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 바나나는 하얏다.(2.5.)	신전치즈김밥(1.2.5.6.9.10.13.) 감자국(5.6.9.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 미니치즈케이크(1.2.4.5.6.13.) 웃담요구르트(2.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1358.6/57.6/412.7/9.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1075.3/63.9/151.1/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1151.9/63.1/206.8/9	*에너지/단백질/칼슘/철 1248.1/69.9/1295.7/6	*에너지/단백질/칼슘/철 103878/1831.5/18018.4/203.1
중식	양배추샐러드(1.5.12.13.) 크림클컷 감자튀김/시즈닝, 갈릭디핑 배추김치(9.13.) 전복죽(5.18.) 군대리아st(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오라떼(2.5.11.13.)	친환경발아현미밥 열갈이배추된장국(5.6.13.) 명엽채조림(5.6.13.18.) 베이컨 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 지코바st치킨(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스 슈(1.2.5.6.13.)	미역유부장국(5.6.13.) 돼지고기 된장구이 덮밥(5.6.10.13.) 쌀국수면 샐러드(5.6.12.13.) 단호박 고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 키위&사과주스(2.5.11.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰해물짬뽕면(소)(1.5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 갈비양념닭구이(5.6.10.13.15.18.) 청경채찜(5.6.13.18.) 한입김치/부추/감자전(1.5.6.) 배추김치(9.13.)	친환경찰현미밥 돼지고구(5.6.10.13.16.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 제육볶음(5.6.10.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 깍두기(9.13.) 초코크로와상(1.2.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1300.5/48.9/270.1/9.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1508.9/64.9/235.5/6.2	*에너지/단백질/칼슘/철 812.3/39.6/145.4/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1100/41.8/323.1/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 984.1/58.5/223.5/5.6
석식	친환경발아현미밥 돈까스 김치나베(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18.) 리얼작화스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 연두부&양념간장(5.6.13.) 코울슬로샐러드(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 과일(수박)	친환경흑미밥 콩나물국밥+수란(1인량 조절필요)(1.5.9.17.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 청경채나물무침 꼬치어묵볶이(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 초코크로와상(1.2.5.6.13.)	홍국쌀밥 한우소머리 공탕(5.6.10.13.15.16.) 청양풍매콤찜닭/납작당면(5.6.13.15.18.) 양배추부추무침(5.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 깍두기(9.13.) 붕어싸만코 아이스크림(1.2.5.)	친환경찰흑미밥 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 닭 수육(5.6.12.13.15.) 깻잎 & 무쌈 순대부추찜/초장(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 또띠아몬드칩(2.5.6.13.)	작은밥 베트남 쌀국수(1.5.6.12.13.16.) 오징어오이초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 핫도그 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 뽕피첼(11.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1330.1/56.7/365.6/6	*에너지/단백질/칼슘/철 1182.1/60.9/320.5/8.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1487/63.5/331.9/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1155.2/48.9/209.2/8.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1057.1/38.3/249.8/5.2

### \* 알레르기 정보 \*

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