



제목

2023년 5월 영양소식 및 식단

5월의 재철음식

	따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!
	전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나들이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.
	팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.
	잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로회복에 걸 대강자랍니다.
	청정 일곱수에서란 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 공급원입니다.

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 20일은 세계인의 날



다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께
조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 **① 새벽같이 일어나**

갓 지은 뜨거운 밥으로 ② 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 **한가득 만들었지요.**

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서

즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 **④ 가방 속에 넣어둔 도시락을** 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 **⑤ 도시락을 먹은 우리 모두** 병원을 갔더니 의사 선생님께서 **식중독**이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

5월 학교급식 식단 안내

	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 돼지갈비떡간장조림(5.6.10.13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 컵시리얼&우유(2.5.6.13.)	배추김치(9.13.) 누룽지 인기가요샌드위치(2개)(1.2.5.6.13.) 시리얼&우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 얼큰수제비(1.5.6.13.) 가래떡고구마만탕(5.13.) 장어구이 배추김치(9.13.) 초코칩 쿠키(1.2.4.5.6.13.)	흰쌀밥 두부돈육된장찌개(5.6.10.13.) 참치옥수수달걀말이(1.5.13.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일 요거트(1.2.5.6.)	어린이날
	* 에너지/단백질/칼슘/철 2001.5/81/403/9.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1427.2/45.7/639.7/12.5	*에너지/단백질/칼슘/철 813/33.6/295.4/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 986.9/74.4/362/10.2	
중식	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 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.) 고사리나물들깨볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 초코칩설기	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 얼큰콩나물국(5.13.) 소떡소떡&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 단무지 무침(하트) 비타민주스(2.13.)	빅유부초밥(2개)(5.13.) 냉짬면(1.5.6.13.16.) 돈마호크&채소구이(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 냉면무김치(9.) 웃담요구르트(2.13.)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 868/25.5/368.1/6.9	*에너지/단백질/칼슘/철 966.7/43.3/112.7/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1041.8/42.8/126.4/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1046.2/49.6/288.4/5.5	
석식	클로렐라밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 비빔채소만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 망고바	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.)	미니우동(1.5.6.7.9.13.18.) 양배추 샐러드(1.5.12.13.) 왕 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수제 카야버터 바게트(1.2.5.6.13.) 날치알김치주먹밥(9.13.)		
	* 에너지/단백질/칼슘/철 939.7/33.3/217.2/14.2	*에너지/단백질/칼슘/철 977.9/48.4/183.8/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1018.8/29/152.6/4.8		

* 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

5월 학교급식 식단 안내

	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
	월	화	수	목	금
조식	데리차슈덮밥(1.5.6.10.13.) 시래기된장국(5.6.13.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 해가득 감귤&한라봉(2.5.11.13.) 파인애플 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	전복술밥(1.2.5.6.13.16.18.) 묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.) 미니도시락김	매콤진미채조림(5.6.13.17.) 스팸계란전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 소고기채소죽(5.8.13.16.) 수제마늘토스트(1.2.5.6.13.) 과즙이 들어있는 바나나우유(2.)	흰쌀밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 돈육&버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 고구마치즈구이(1.2.5.13.) 미니도시락김	흰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 허브치킨참스테이크(5.6.12.13.15.16.) 불고기만두라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 비타민주스(2.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1402.5/54.2/258.9/8.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1846.4/135.2/361.8/10.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1768/69.6/497.8/8	*에너지/단백질/칼슘/철 1071.1/76.4/401/7.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1416.7/78.3/479.3/6.6
중식	친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 코울슬로샐러드(1.5.6.13.) 연양식떡갈비&어린이쌈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 과일(적포도)	친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 매콤순살닭갈비(5.6.13.15.) 깻잎&무쌈 불고기만두라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스 슈(1.2.5.6.13.)	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 꼬치 어묵국(1.5.6.13.) 4색 오이피클(13.) 청년다방 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 크링클컷 감자튀김&디핑소스(5.12.13.) 줄무늬감자튀김/케첩 배추김치(9.13.) 해가득 감귤*한라봉(2.5.11.13.)	치킨버거(싸이버거st)(1.2.5.6.13.15.) 콜팝(1.5.6.15.)	작은밥 동치미물냉면(1.3.5.6.9.13.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 부추양파겉절이(9.13.) 냉면김치(9.) 인절미 갈릭 토스트(1.2.5.6.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 955.1/45.3/164.4/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 986.5/58.5/249.8/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1085.1/42/276.6/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 736.7/36.9/145.9/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1050.2/52.4/140.5/9.6
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.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) 마늘풍무침(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.)	마라크림파스타(1.2.4.5.6.9.12.13.15.18.) 직화그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달콤한 단호박스프(2.5.6.13.16.) 프리바이오틱스 음료(2.5.11.13.)	점보유부초밥(4개)(5.13.) 잔치국수/면50g(1.5.6.9.13.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.13.)	
	*에너지/단백질/칼슘/철 913.7/48.9/194.1/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 877.3/55.4/317.4/8.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1084.2/31.9/138.6/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 782.4/37.1/224.3/6.1	

* 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

5월 학교급식 식단 안내

	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
	월	화	수	목	금
조식	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 달걀떡국(1.13.15.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 오징어까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.)	비엔나소시지구이/케첩(5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 야채죽(5.) 수제크로크무슈*(1.2.5.6.10.13.) 과일(캠벨포도)	흰쌀밥 부추닭곰탕/당면(5.6.13.15.) 삼치엇장구이(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기도넛(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.) 비빔국수(1.5.6.9.13.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 니모♥어묵무국(1.5.6.13.) 김달걀말이(1.5.13.) 떡갈비/데리마요소스(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1697/65.7/626.5/12.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1348.1/56/1042.7/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1097.4/47.3/76.8/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 732.3/40.9/140/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1248/54.9/684.3/12.5
중식	전복술밥(1.2.5.6.13.16.18.) 묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 명이나물 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.) 미니도시락김	클로렐라밥 한우사골떡국(1.13.16.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 취나물무침(5.6.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 초코칩 트위스트(1.2.4.5.6.13.)	작은 밥 부추달걀국(1.5.6.13.) 콩파오 파스타(1.2.4.5.6.9.12.13.15.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 수제마늘바게트(1.2.5.6.13.)	친환경흑미밥 나가사끼만두국(1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 갯잎순나물(5.6.13.) 부추애호박전(5.6.) 배추김치(9.13.) 초코칩 쿠키(1.2.4.5.6.13.)	친환경발아현미밥 얼갈이 된장국(5.6.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이무침(5.6.13.) 족발(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는딸기요거버(2.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 977.9/66.3/214.7/7.1	*에너지/단백질/칼슘/철 996.9/40.6/143.9/8.2	*에너지/단백질/칼슘/철 946.3/39.1/106.1/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1088.3/38.4/166.8/7.9	*에너지/단백질/칼슘/철 869.3/44.7/287.1/11.6
석식	친환경발아현미밥 돈까스 김치나베(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18.) 연두부&양념간장(5.6.13.) 코울슬로샐러드(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 핫도그 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경발아현미밥 매운어묵(1.5.6.13.) 시래기된장국(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 부추애호박전(5.6.) 배추김치(9.13.)	참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 친환경콩나물국(5.13.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 로제치즈옹북이(1.2.5.6.12.13.15.18.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 총각김치(9.13.)	친환경발아현미밥 민물새우매운탕(5.6.9.) 상추갯잎쌈&쌈장(5.6.) 명이나물 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 불고기만두라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰해물짬뽕면(1.5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 고기만두찜(1.5.6.9.10.13.16.18.) 반달단무지 자메이카장각닭다리구이(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1249.2/49.7/488.2/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 910.9/44.8/193.8/7.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1180.7/39/186.1/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1081.4/49.2/387.8/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1003.8/66.5/247.6/9

* 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

5월 학교급식 식단 안내

	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
	월	화	수	목	금
조식	오이피클 웨지감자/시즈닝(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달콤한단호박스프(2.5.6.13.16.) 핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 과일주스(2.5.11.13.)	흰쌀밥 팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 매운돼지등갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 유로베이크 초코칩쿠키(1.2.4.5.6.13.)	돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 불고기 왕꼬치(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 영양닭죽/양조절0 닭다리 삼계죽(5.15.)	흰쌀밥 장터국밥(5.6.16.) 고메함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 김치치즈달걀말이(1.2.5.9.13.) 배추김치(9.13.) 우유 마카롱(1.2.4.5.6.14.)	흰쌀밥 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 청양풍닭봉구이(5.6.13.15.18.) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트/딸기잼(1.2.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 963.4/25.3/290.4/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1020.1/55.2/164.9/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 947.4/68.8/141.3/14.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1519.4/72.1/775/10.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1121.7/52.7/262.4/5.5
중식	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18.) 두부돈육된장찌개(5.6.10.13.) 머위잎된장무침(5.6.13.) 치즈볼(2개)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 순살치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.)	친환경발아현미밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수박주스(2.5.11.13.)	눈꽃치즈치밥(2.5.6.12.13.15.16.18.) 친환경콩나물국(5.13.) 애호박새송이버섯볶음 배추김치(9.13.) 후라이드 오징어(1.2.5.6.10.12.15.16.17.18.) 빅딸바라페(2.5.)	친환경흑미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 소시지채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 메밀순된장무침(3.5.6.18.) 장각구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 푸딩(1.5.13.)	친환경발아현미밥 도토리묵냉국(5.6.7.9.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 파채돈육로스구이(5.6.10.12.13.) 조기구이 깍두기(9.13.) 토마아 아몬드칩(2.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 948.6/40.1/118.6/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 783/42.7/204.4/9.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1042.2/49.2/274.7/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1009/44.8/124.1/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 961/60.6/126.1/10
석식	흰쌀밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 돈육&버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 고구마치즈구이(1.2.5.13.) 토핑 요거트(1.2.5.6.)	홍국쌀밥 한우소머리 곰탕(5.6.10.13.15.16.) 청양풍매콤찜닭/납작당면(5.6.13.15.18.) 양배추부추무침(5.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 깍두기(9.13.) 봉어싸만코 아이스크림(1.2.5.)	크림 리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 홍합무국(13.18.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 빠삭킹 통다리(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마아아몬드칩(2.5.6.13.)	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.)	친환경찰흑미밥 놀부 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 매콤콩나물무침(5.13.) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17.) 총각김치(9.13.) 오렌지망고주스(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1242.1/55.1/400.5/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1356.3/57.7/319.6/6.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1032.5/83.6/243.7/8.2	*에너지/단백질/칼슘/철 886.4/60.9/255.6/7	*에너지/단백질/칼슘/철 1401/75.6/378.9/8.5

* 알레르기 정보 *

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

5월 학교급식 식단 안내

	5/29	5/30	5/31		
	월	화	수		
조식		흰쌀밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 호박부추전(1.5.6.9.10.13.18.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트(1.2.4.5.6.13.)	흰쌀밥 감자수제비(1.5.6.13.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 미니도시락김		
		*에너지/단백질/칼슘/철 1091.7/40/152.5/13	*에너지/단백질/칼슘/철 1073.4/48.5/161.4/4.8		
중식	대체공휴일	돈까스덮밥(가츠동)(1.2.5.6.7.10.12.13.18.) 김치미니우동(1.5.6.9.13.) 청경채나물 비빔채소만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 후춧볼 트로피칼(1.2.5.12.13.)	친환경찰현미밥 돼지국밥(5.6.10.13.15.16.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 돼지두루치기+두부(5.6.9.10.13.) 모듬채소튀김(1.5.6.8.) 깍두기(9.13.) 망고바		
		*에너지/단백질/칼슘/철 1082.9/33.5/217.3/17.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1087.9/53.8/138.2/6		
석식		친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 족발(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.)	친환경찰흑미밥 삼계탕(5.6.13.15.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.)		
		*에너지/단백질/칼슘/철 879.2/48.7/245/10.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1330.6/79.7/151.2/5.5		

◆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

* 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