



4월의 명절 ‘한식’에 대해 알아보아요!

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아뵈었다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

4월 1일은 ‘수산인의 날’

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 ‘어민의 날’로 제정되었다가 ‘바다의 날’, ‘어업인의 날’을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.



4월 25일 ‘법의 날’과 학교급식법

법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요. **좀 더 자세히는 활동지에서 알아보기!**

자료 출처: 한국민족문화대백과사전, 및 교육부

‘만우절’ 우리나라에만 있는 게 아니다!

‘April Fool’s Day’(모두가 어리석은 바보가 되는 날)’을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.



만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속에서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 ‘만우절’하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

책으로 세계여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 셰르반데스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있습니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 『세계음식여행』, 박하일 지음, 트로북
『세계음식백과사전』, 알렉산드라 마스트라펠로 글, 그린북



4월 학교급식 식단 안내

	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	월	화	수	목	금
조식		흰쌀밥 장터국밥(5.6.16.) 고메항박스테이크/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.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 목살오븐구이(10.) 배추김치(9.13.) 미니도시락김	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 쇠고기 미역국(5.6.13.) 달걀후라이(1.5.) 오징어문어핫바(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 웃담 요구르트(2.13.)	흰쌀밥 나가사끼 만두국(1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 춘천치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 꿀떡/3개(13.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 1236.5/62.1/617.1/10	*에너지/단백질/칼슘/철 859.8/45.8/145.7/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 900.8/58.8/274.3/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1718.5/85.4/511.2/7.5
중식	친환경발아현미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 청양풍매콤찜닭/납작당면(5.6.13.15.18.) 오징어오이초무침(5.6.13.17.) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일(딸기)	친환경찰현미밥 쇠고기 미역국(5.6.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 달래복동겉절이(13.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.) 고사리나물들깨볶음(5.6.) 꿀떡/3개(60g)(13.)	오므라이스+칼집소시지(1.2.5.6.10.12.13.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 돌미나리오이무침(5.6.13.) 고구마로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치(완제)(9.13.) 비타민 주스(2.13.)	친환경발아현미밥 열갈이 된장국(5.6.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 마늘보쌈(1.2.5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	친환경찰흑미밥 놀부 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.10.13.) 연양식불고기*&어린잎(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 토핑 요거트(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 965.7/48.3/196.6/6.6	*에너지/단백질/칼슘/철 979/39.7/115.2/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1000/40.3/179.6/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 915.9/49.6/266.5/14.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1038.6/49.1/158.8/5.7
석식	클로렐라밥 열갈이배추된장국(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.) 웃담요구르트(2.13.)	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.) 과일(딸기)	장어데리야끼덮밥(1.5.6.13.) 미니우동(1.5.6.7.9.13.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 자몽허니블랙티(2.5.11.13.) 락교, 생강초절임	홍국쌀밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 오이부추무침(9.13.) 명란마요튀김/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18.) 옥수수치즈버터구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 짜먹는딸기, 포도요거바(2.)	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.) 반미모닝빵 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/35.9/277.2/12.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1057.2/48.8/137.2/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1034.6/47/169.7/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 791.4/21.6/277.1/29.2	*에너지/단백질/칼슘/철 980/43.4/289.6/5.7

* 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

4월 학교급식 식단 안내

	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 장어구이&깻잎쌈 배추김치(9.13.) 과일(딸기)	4색 오이피클(13.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 핫도그 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	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.)	흰쌀밥 맑은순두부찌개 (1.5.6.9.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 봉&왕치킨구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)	충무김밥(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.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 883.4/44/146/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1392.6/55.4/712.7/12	*에너지/단백질/칼슘/철 970.2/44.1/103.4/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 998.7/58/169.2/7.6	*에너지/단백질/칼슘/철 763.7/44.5/152.9/4.1
중식	친환경흑미밥 시래기된장국(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 양파부추초절이(5.6.13.) 상추튀김(1.5.6.16.17.) 배추김치(9.13.) 꼬막달래양념간장(5.6.18.) 과일(파인애플)(5.13.)	녹차카테킨쌀밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 푸실리비엔나볶음(1.5.6.10.12.13.15.18.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코칩 트루스트(1.2.4.5.6.13.)	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18.) 한우사골떡국(1.13.16.) 달걀후라이(1.5.) 총각김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 식혜	토마코펜쌀(12.) 맑은순두부찌개(1.5.6.9.13.) 투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추크루통 샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 망고주스(2.5.11.13.)	새우볶음밥/자장소스(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 얼큰콩나물국(5.13.) 북경식 껌바로우(1.5.6.10.11.12.13.) 간풍탕수육&간풍만두(소스) 배추김치(9.13.) 반달 단무지 과일(청포도)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 939.5/36.7/179.2/13.6	*에너지/단백질/칼슘/철 958.3/43.8/154.5/8.3	*에너지/단백질/칼슘/철 937.1/40.6/308.2/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1031.9/29.3/149.4/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 979.4/47.2/159.6/10.4
석식	홍국쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 실곤약무침(5.6.13.) 회돌이 감자/갈락디핑*시즈닝(5.13.) 배추김치(9.13.)	친환경흑미밥 묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17.) 허브치킨참스테이크(5.6.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 생크림 요거트(1.2.5.6.)	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.) 고구마 토르티야(1.2.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 나가사끼만두국(1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 청양풍매콤찜닭/납작당면(5.6.13.15.18.) 순대곱창막창채소볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 애호박새송이버섯볶음 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.)	작은밥 4색 오이피클(13.) 쫄면/메인(1.5.6.13.) 크림간쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 빠네 단호박 스프(2.5.6.13.16.) 치즈 케이크(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.5/48.8/288.7/8.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1048.1/63/246.6/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철 952.5/62.1/524.8/7.1	*에너지/단백질/칼슘/철 990.4/46.8/194.8/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 904.6/27.2/216.4/8.9

* 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

4월 학교급식 식단 안내

	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
	월	화	수	목	금
조식	점보유부초밥(3개)(5.13.) 한우사골떡국(1.13.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 양배추샐러드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 우유/컵시리얼(2.5.6.13.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 고구마토르티야(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 한우갈비탕(1.5.8.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.)	흰쌀밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.) 단호박닭볶음탕(5.6.13.15.) 베이컨감자전(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 지역산음료수(2.13.)	나시고랭 볶음밥(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 유즐리멸치조림(2.5.6.9.13.) 고구마 고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트(1.2.4.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1704.3/65.7/560.9/13.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1441.8/88.7/655.7/7.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1138.5/59.2/308.9/9.1	*에너지/단백질/칼슘/철 998.9/48/134.5/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1011.6/44.5/172.1/7.7
중식	클로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 비빔채소만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 옥수수치즈버터구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 과일(오렌지)	토마코펜쌀밥(12.) 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 명이나물 돈육김치두루치기&온두부(5.6.9.10.13.) 장어구이&깻잎쌈 깍두기(9.13.) 스테비아 토마토(12.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 우동장국(1.5.6.7.9.13.18.) 4색 오이피클(13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 어린잎샐러드&발사믹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.)	친환경흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 훈제한방족살/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.)	한우콩나물밥&양념장(5.6.16.) 콩가루얼갈이된장국(5.6.13.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 김, 다시마 부각(5.6.13.) 치즈볼(1.2.5.6.10.13.15.16.) 장각구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.2/25.4/340/15.4	*에너지/단백질/칼슘/철 768.5/54.8/142.3/4	*에너지/단백질/칼슘/철 1045.8/40.5/113.4/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1132.2/58.9/219.3/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 981/51.5/402.8/8.5
석식	친환경발아현미밥 시래기된장국(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 부추애호박전(5.6.) 불고기 왕꼬치(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 김치손만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) (고메)함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 맛살채소볶음(1.5.6.9.13.) 김, 다시마 부각(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 불고기피타브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	김가루 작은밥 제주고기국수/면기(1.5.6.10.13.16.) 꼬들단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 핫도그 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 토마토&황도(5.11.12.13.)	작은밥 친환경콩나물국(5.13.) 케이준 샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 4색 오이피클(13.) 꼬꼬아찌숯불치킨면(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 인절미 갈릭토스트(1.2.5.6.)	친환경발아현미밥 민물새우매운탕(5.6.9.) 비빔국수(1.5.6.9.13.) 상추깻잎쌈&쌈장(5.6.) 명이나물 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 토핑 요거트(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1083.4/40.4/155/9.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1086.4/41.4/329.6/6.7	*에너지/단백질/칼슘/철 709.4/35.1/178.8/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 953.3/34/246.1/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1010.3/45.1/398.9/5.8

* 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

4월 학교급식 식단 안내

	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 김치치즈달걀말이(1.2.5.9.13.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 컵시리얼/ 우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 감자수제비국(1.5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 동그랑땡달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 허쉬초코우유(2.5.)	흰쌀밥 목은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 스팸계란전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 타코야끼(3개)(1.5.6.12.13.18.) 과일(딸기)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.16.) 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) 떡갈비&어린잎샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루 두유(5.6.)	장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 숯불닭봉&떡구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바닐라 마카롱(1.2.4.5.6.14.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1203.9/63.5/615.3/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1073.9/58.4/361.4/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1062/46.2/146.4/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1876.3/89.3/167.2/11.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1219.8/74.7/132/5.4
중식	친환경찰현미밥 곰탕+당면(5.6.10.13.16.) 콩나물무침(하얇게)(5.) 제육볶음(5.6.10.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.18.) 부추애호박전(5.6.) 깍두기(9.13.)	팥이버섯유부된장국(5.6.13.) 신전로제떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 모듬튀김(1.2.5.6.10.12.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 날치알김치주먹밥(9.13.) 딸기칩 톡톡 딸기라떼(2.13.)	정보 유부초밥(5.13.) 김치어묵우동&왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 4색 오이피클(13.) 왕새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 자몽허니 블랙티(2.5.11.13.)	배추김치(9.13.) 참치야채죽(5.6.13.) 크링글컷 감튀/오지치즈소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 치킨버거(싸이버거st)(1.2.5.6.13.15.) 수제 청포도, 청사과 에이드	신전치즈 김밥(1.2.5.6.9.10.13.) 잔치국수(면기)(1.5.6.9.13.) 굴소스청경채가지볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일크로와상(2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 993.7/54.1/151.6/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1005.2/31/281.6/11.3	*에너지/단백질/칼슘/철 823.3/26/298/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 989.6/30.8/195.7/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1015.7/34/432/3.7
석식	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.) 붕어싸만코 아이스크림(1.2.5.)	베이컨달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18.) 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 감자채베이컨볶음(5.6.10.13.) 비빔채소만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	흰쌀밥 나가사끼만두국(1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 허브치킨플레로티(5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일(방울토마토)(12.)	참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 얼큰 콩나물국(5.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.18.) 칼집소시지/머스타드(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 비타민 주스(2.13.)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1085/49.1/318.3/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 922.3/53.2/266/11.7	*에너지/단백질/칼슘/철 664/28.5/174.6/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1174.9/48.1/236.2/7.9	

* 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