



제 목

2021년 4월 영양소식

청소년을 위한 식생활지침 - 보건복지가족부 -

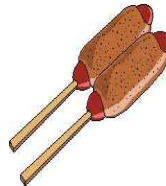
1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자.

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.



2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자.

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.



3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.

- 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- TV시청과 컴퓨터 게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.

♡ 표준체중 계산법 ♡

150cm 미만 ▶ 키-100

150~160cm ▶ (키-150) x 0.5+50

161cm이상 ▶ (키-100) x 0.9

4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자.

- 물을 자주 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
- 술을 절대 마시지 않습니다.



5. 식사를 거르거나 과식하지 말자.

- 아침식사를 거르지 않습니다.
- 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

6. 위생적인 음식을 선택하자

- 불량식품을 먹지 않습니다
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.



패스트 푸드 칼로리

식품명	분량 (g)	에너지 (kcal)
빅맥	216	590
불고기 버거	163	425
데리버거	137	340
피자 (1조각)	200	603
감자튀김	82	224
닭다리	89	259
치킨너겟	32	70
핫도그	74	184

4월 학교급식 식단 안내

		4/1	4/2
		목	금
조식	<p style="text-align: center;">◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기)</p> <p>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:국내산, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 꽃게:중국산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산</p>	흰쌀밥 두부동태찌개(5.6.13.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 딸기잼햄달걀토스트(1.2.5.6.10.13.15.) 사랑해사과C(13.)	흰쌀밥 청국장찌개(5.6.9.13.18.) 청경채돈육간장불고기(5.6.10.13.) 문어맛오징어채조림(5.6.13.17.) 소떡소떡/양념소스(1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.)
		너지/단백질/칼슘/철 1035.4/48/202.2/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 893.6/62.6/151.4/5.6
중식	<p style="text-align: center;">◆ 알레르기 정보 ◆</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p>	친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰콩나물국(5.13.) 상추들깨무침(5.6.) 돈육두반장볶음(5.6.10.12.13.18.) 고기야채완자/케첩(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.)	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 시금치된장무침(5.6.) 김말이튀김(1.5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.)
		에너지/단백질/칼슘/철 873.7/55.7/130.5/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 1020.1/52/161.2/13.3
석식		친환경보리밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.) 파래김구이(13.) 알감자버터구이(2.5.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리푸딩(2.5.)	자장덮밥(2.5.6.10.13.) 어묵무국(1.5.6.13.) 후르츠탕수육&간장소스(1.5.6.10.11.13.) 비엔나소시지구이/케첩(5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.) 제리뽕(1.2.5.6.13.)
		에너지/단백질/칼슘/철 886.2/38.9/124.4/4.5	너지/단백질/칼슘/철 1038.4/52.1/155.2/4.1

	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 부추물만두국(1.5.6.10.13.) 순살닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 밀크밀크퐁당요거트(2.) 타코야끼(1.5.6.12.13.18.)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 과일(토마토설탕무침)(12.13.)	흰쌀밥 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.18.) 동그랑땡달걀부침(1.2.5.6.10.13.) 숯불닭볶음&떡구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 연두부&양념간장(5.6.13.) 통살새우가스/라꾸라차소스(1.2.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 사각어묵채간장조림(1.5.6.13.) 마카로니채소샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 제주한라봉봉(13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 821.4/39.7/178.4/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 792.1/49/79/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1140.8/52/471.3/8.8	에너지/단백질/칼슘/철 801.6/28.9/208.2/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 855.8/34.9/129.4/3.6
중식	차조밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.13.18.) 푸실리비엔나볶음(1.5.6.10.12.13.15.18.) 콩나물무침(하얇게)(5.) 돈육된장소스구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 식목일크런치슈(1.2.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지등뼈얼갈이국(5.6.10.) 무장아찌무침(5.13.) 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 열무김치(9.13.)	친환경보리밥 두부김치찌개(5.6.9.13.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.18.) 뽕로로유산균요구르트(2.)	친환경차수수밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 숙주나물무침 모듬채소튀김(1.5.6.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 부추닭곰탕(5.6.13.15.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 에그토르티야/케첩(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 843.5/51/117/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 942.9/47.3/184.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 1017.1/58.4/539.6/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 1033.3/52.4/195.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 1022.1/36.1/136.2/4.6
석식	현미밥 어묵우동(1.5.6.9.13.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 싸먹는햄구이/케첩(6.10.13.)	율무밥 두부미역미소된장국(5.6.) 청경채나물 수제등심카레돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.)	클로렐라밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.18.) 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 팽이버섯아욱된장국(5.6.) 갈비만두(1.5.6.10.18.) 오이피클 배추김치(9.13.) 고마워감귤C(13.)	친환경보리밥 얼큰수제비(1.5.6.13.) 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18.) 오징어오이초무침(5.6.13.17.) 청포묵김가루무침(3.5.6.13.) 치킨커틀릿/화이트소스(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 1084.1/45.9/173.1/6	에너지/단백질/칼슘/철 984.4/47.8/134.4/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1030.3/52.7/128.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1059.8/48.3/195.5/8.5	에너지/단백질/칼슘/철 977/39.5/151.4/7.5

*** 알레르기 정보 ***

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

	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 시래기된장국(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 왕새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는포도요거바(2.)	흰쌀밥 홍합무국(13.18.) 토마토푸실리스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 화이트애플파이(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 돈육낙지간장불고기(5.6.10.13.) 고등어구이/된장소스(2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) ček스초코/우유(2.5.6.13.)	브로콜리크림수프(2.5.6.13.18.) 오이피클 간썬새우&발사믹샐러드(1.4.5.6.9.12.13.) Ca+트위스트핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.) 200ml 딸기우유(2.)	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 맑은순두부찌개(1.5.6.9.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 줄무늬감자튀김/케첩(2.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)
	에너지/단백질/칼슘/철 829.1/41.1/182/6	에너지/단백질/칼슘/철 976.9/45.6/276.7/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 1015.7/51.4/641.1/11.5	에너지/단백질/칼슘/철 781.2/25.7/542.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 997/34/305.9/7.1
중식	친환경발아현미밥 콩가루얼갈이된장국(5.6.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 매콤사각어묵채볶음(5.6.13.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 초코케익홀도넛(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 달걀조랭이떡국(1.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 키위&사과음료수(13.)	팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 자장면/메인(2.5.6.10.13.) 불쫄뽕군만두(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.) 블루레몬에이드(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭개장(13.15.) 너비아니오꼬노미야끼(1.2.5.6.10.13.16.18.) 건파래볶음(13.) 배추김치(9.13.) 얼갈이겉절이(9.13.) 프루첼리치(11.)	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.16.) 치킨너겟볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 소보로생크림모닝빵(1.2.5.6.13.) 자몽얼라이브(13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 924.3/40.1/162.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 921.3/46.7/104.2/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 837.4/30.9/275.1/4	에너지/단백질/칼슘/철 947.3/33.7/193.2/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 955.8/30.8/118.7/5.5
석식	친환경혼합잡곡밥(5.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 청파래오징어까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 학교로간유자(13.)	친환경보리밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 가자미매콤강정(1.5.6.13.18.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 초코초코롤(1.2.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 돈육순두부김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 달걀찜(1.5.6.8.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 눈꽃치즈불닭볶음(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	차조밥 열무된장국(5.6.13.) 돼지갈비매운조림(5.6.10.13.) 고추참치두부조림(5.6.13.18.) 양념깻잎장아찌 가래떡고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.)	중화볶음비빔밥(5.15.17.18.) 맑은미역국/(5.6.13.) 꼬들단무지무침(13.) 달걀프라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리(11.) 뿌셔뿌셔(1.2.5.6.13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 1113.1/35.5/83.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1089.7/53.1/137.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 795.4/49.1/197.6/5	에너지/단백질/칼슘/철 994.4/46.5/196.7/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 1010.3/39.7/146.6/3.9

*** 알레르기 정보 ***

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

	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 부추물만두국(1.5.6.10.13.18.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 과일(방울토마토)(1.2.)	흰쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 사각어묵채간장조림(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 몽키바나나미니도넛(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 시래기된장국(5.6.13.) 두부전&양념장(1.5.6.13.) 멘치카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 다슬기수제비(1.5.6.13.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 스틱떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.)	참치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 새송이돈육장조림(5.6.10.13.) 하트♡파프리카연근전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 누룽지 요거밀왕초코볼(2.)
	에너지/단백질/칼슘/철 773.2/39.6/130/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 906.8/41/126.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 960.6/39.1/386.8/11.1	에너지/단백질/칼슘/철 1010.4/47.4/155.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 1068/63.7/374.3/7
중식	아미노쌀밥 두부청국장찌개(5.6.9.13.18.) 돼지등뼈시래기조림(5.6.10.) 오징어브로콜리숙회/초장(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.13.)	친환경보리밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 고등어우조림(5.6.7.13.) 함박스테이크/파채소스(1.2.5.6.10.12.13.) 양상추샐러드/딸기드레싱(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 티라미슈크림참쌀떡(2.5.6.)	현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.) 수제등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 불닭맛김(13.) 과일(청포도)	친환경혼합잡곡밥(5.) 열무된장국(5.6.13.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 매콤고기완자/케첩(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)	현미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 시금치된장무침(5.6.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 깨찰김부각(5.13.) 배추김치(9.13.) 배즙(13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 965.1/49.3/182.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 921/38.8/239.9/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 861.7/44.2/167.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 854.3/52.2/179.8/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 864/39.4/138.5/4.9
석식	현미밥 무생채(5.6.9.13.18.) 감가루실파무침(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 남해마늘한입까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 닭야채죽(5.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 로제찜닭/파르팔레(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 감자채애니타리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 청포도피크닉(13.)	친환경보리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 청경채돈육간장불고기(5.6.10.13.) 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 애플라임푸딩(2.5.)	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 버섯무채들깨탕(5.6.13.) 콩나물무침(하얗게)(5.) 후라이드치킨&어니언소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 쥬시콜자두(2.)	클로렐라밥 어묵무국(1.5.6.13.) 비빔국수(1.5.6.9.13.) 짜리달걀장조림(1.5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 996.7/53.5/82.7/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 997.8/48.6/151.1/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 874.1/48.2/247.5/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 1118.9/36.6/159.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 970.2/56.9/169.7/5.5

*** 알레르기 정보 ***

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

	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
	월	화			
조식	흰쌀밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 옥수수고로케/케첩(1.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스망고샐러드(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 새우떡칠리볶음(5.6.9.12.13.15.) 허브치킨구이(5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 단호박샌드위치(2.4.5.6.13.)	흰쌀밥 맑은순두부찌개(1.5.6.9.13.) 연근돈육장조림(5.6.10.13.) 후르츠탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 오곡코코볼/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) 닭봉데리아끼조림(5.6.13.15.) 싸먹는햄구이/케첩(6.10.13.) 배추김치(9.13.) 프렌치달걀토스트(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 닭고기두반장볶음(5.6.12.13.15.18.) 갯잎고기전(1.5.6.10.13.) 군고구마 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.)
	에너지/단백질/칼슘/철 832.5/43.3/128.2/4	에너지/단백질/칼슘/철 1083.7/62.9/184.3/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 1091.1/54.4/320.8/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 854.5/43.5/221.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 912.4/54/202.1/5.8
중식	친환경흑미밥 동태찌개(5.6.13.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.) 숯불닭살구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 호박설기	친환경혼합잡곡밥(5.) 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 과일(사과)	카레라이스(2.5.6.10.13.) 부추달걀국(1.5.6.13.) 후르츠미트볼조림(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.) 한라봉소르베(1.2.5.)	친환경발아현미밥 민물새우고추장찌개(5.6.9.) 청양풍매콤짬닭/납작당면(5.6.13.15.18.) 새콤유부초절임(5.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 21가지국물바(2.5.6.13.)	친환경흑미밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 토마토카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) 단호박고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)
	에너지/단백질/칼슘/철 983.9/57.3/152.4/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 1016.1/47.8/110.7/12.3	에너지/단백질/칼슘/철 910.2/32.7/221.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 832.7/43.1/372.2/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1059.1/39/377.9/5.7
석식	현미밥 니모♥모듬어묵국(1.5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 애호박느타리볶음(5.) 배추김치(9.13.)	팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 토마토미트볼스파게티(메인)(1.2.5.6.10.12.13.15.) 오이피클 감자핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 힘내!파인애플C(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 호박꽃게탕(5.6.8.13.18.) 무쌈(1.5.13.) 메추리알꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)	친환경보리밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.) 새송이돈육장조림(5.6.10.13.) 순두부&양념간장(5.6.13.) 부추양파겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 초코브라우니(1.2.5.6.13.)	후리가케밥(1.2.5.6.9.13.18.) 닭고기달걀떡국(1.13.15.) 콩나물오징어채소조림(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 과일(참외) 인디아커리와스물난(1.2.5.6.10.13.16.18.)
	에너지/단백질/칼슘/철 921.7/54.3/129.8/4	에너지/단백질/칼슘/철 933.2/38.4/567.3/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 1026.9/41.5/157.6/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 1026.9/55.1/188.7/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 880.2/48.5/135/3.7

*** 알레르기 정보 ***

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