

### ■ 낮과 밤의 일교차가 심한 요즘! ✓ 환절기 감기 예방법!

#### 1. 개인위생에 신경쓰자!



- 환절기에는 바이러스가 유행하는 시기이므로 외출 후 돌아와서 꼭 손씻기!

#### 2. 실내 온도와 습도를 적절히 유지하자!

- 실내온도 20℃~22℃, 습도 50~60% 유지



#### 3. 따뜻한 차나 물을 자주 마시자!



- 감기예방에 생강차, 모과차, 유자차가 좋아요!

#### 4 충분한 휴식을 취하자!

- 몸의 컨디션이 좋지 않으면 면역력이 떨어져 감기에 걸리기 쉽기 때문에 충분한 휴식으로 면역력을 높이자!

#### 5. 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해 주세요.



### < 이달의 절기 >

#### 1. 입동 (立冬) - 11 / 8 일

- 입동 : 24절기 중 19번째 절기. 이날부터 겨울이 시작된다고 합니다. 동양에서는 입동 후 3개월 (음력10~12월)을 겨울이라고 합니다. 김장 시기는 입동 전후 1주일간이 적당하다고 전해 내려오지만 근래에는 기후의 영향으로 김장철이 늦어져 가고 있다고 합니다.

#### 2. 소설 (小雪) - 11 / 22 일

- 소설: 소춘(小春)이라고도 불리며 살얼음이 잡히고 땅이 얼기 시작하여 첫 눈이 내리는 시기라고 합니다. 첫눈이 내릴 만큼 추워져 겨울이 다가올 준비를 하는 시기라고 합니다.

### < 이달의 절기 음식 >

1. 입동 : 배추김치, 백김치, 갯김치, 민들레, 쏘바귀, 고들빼기 등
2. 소설 : 약초 장아찌



### < 이달의 제철식품 >

곡류	수수, 검정콩, 차조, 검정 쌀, 강낭콩
채소류	무, 배추, 브로콜리, 당근, 연근, 우엉, 파, 은행, 늙은 호박
생선류	갈치, 삼치, 대구, 참치, 오징어, 굴, 대하, 백합 등
해조류	미역, 다시마, 김, 톳 등
과일	사과, 감, 대추, 밤, 유자, 오미자, 모과, 배
김치류	고들빼기김치, 갯김치, 알타리 김치 등



## 2023년 11월 학교급식 식단 안내(조식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

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

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

		11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
<b>* 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지</b> <b>- 자주 손씻기</b> <b>- 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기</b> <b>- 물은 끓여먹기</b> <b>- 음식물은 충분히 끓여먹기</b>		친환경쌀밥 -단호박크림스프 (2.5.6.13.16) -비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) -오이부추무침 (초, 고) -배추김치 (자율) (9) 데니쉬식빵 (2.5.6) 말바라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/21.9/302.8/1.7	친환경쌀밥 프렌치토스트 (1.2.5.6) 북어포두부무침은국 (1.5) -달걀찜 (고) (1) 수제소시지구이 (1.2.5.6.10.15.16) -깍두기 (자율) (9) 초코우유 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/26.0/107.1/2.6	친환경쌀밥 -견새우시금치된장국 (5.9) -메추리알닭가슴살장조림 (1.15) 네임크로버함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) -배추김치 (자율) (9) 시리얼/우유 (200ml) (2.5.6) 두부도넛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.6/26.0/110.1/3.3
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경쌀밥 -누룽지탕 달걀후라이 (1.5) 김치볶음/두부 (5.9.10.13) 싸먹는 햄 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치 (자율) (9) 초당옥수수롤케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.0/31.2/144.6/3.9	친환경쌀밥 감자크림스프 (2.5.6.13.16) 김치전 (1.5.6) 바베큐닭봉구이 (6.12.13.15) -배추김치 (자율) (9) 피자봉어빵 (1.2.5.6) 초코바나나릭우유 (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/27.1/173.9/1.8	친환경쌀밥 소고기우국 (16) -연두부&양념장 (5) -양상추치커리샐러드 (1.2.5.6.12) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.18) -배추김치 (자율) (9) 시리얼/우유 (200ml) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/36.5/370.8/2.7	친환경쌀밥 조랭이떡국 (1) 숙주미나리나물 -오징어불고기 (10.17) 탕글뽕득참도그 (1.2.5.6.10.12.16) -배추김치 (자율) (9) 드림킹요구르트말기 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.7/35.0/202.6/1.5	친환경쌀밥 단호박죽 (13) 김자반 (고) (5) 스펀전 (1.2.5.6.10.15.16) 불고기브리또 (1.5.6) -배추김치 (자율) (9) 초코두유 (5) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/21.0/207.1/4.1
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경쌀밥 -누룽지탕 -스크램블에그 (1) -비엔나채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) -배추김치 (자율) (9) 초코우유 (2) 동동크림도넛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.8/28.0/274.5/2.3	친환경쌀밥 -단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 김자반 (고) (5) 두부동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 싸먹는 햄 (1.2.5.6.10.15.16) 수제체다불고기브리또 (1.2.5.6) -배추김치 (자율) (9) 시리얼/우유 (200ml) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.5/20.4/230.8/3.4	친환경쌀밥 맑은 감자국 -메추리알장조림 (고) (1.5.6) -배오이무침 -배추김치 (자율) (9) 대만샌드위치 (1.2.5.6) 바나나우유 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.8/29.6/371.3/2.9	<b>대학수학능력시험</b>	<b>재량휴업일</b>
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경쌀밥 초코칩트위스트 (1.2.5.6) -누룽지탕 -메추리알새송이버섯장조림 (1) 카카오프렌즈도시락김 -배추김치 (자율) (9) 산양유바나나 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.0/23.1/126.5/5.1	친환경쌀밥 유부장국* (고) (5.6.7.13.18) 고기말이볶음 (1.6.10.15.16) 두부전 (5.6) -배추김치 (자율) (9) 호랑이미니롤케익 (1.2.5.6) 시리얼/우유 (200ml) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/26.9/319.7/4.3	친환경쌀밥 양송이스프/브로콜리 (2.5.6.13.16) -연두부달걀찜 (1.5) 멘초카초 (1.2.5.6.12.15) -배추김치 (자율) (9) 두부도넛 (1.2.5.6) 빅썬 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/25.0/92.7/2.6	친환경쌀밥 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) -순두부달걀국 (1.5.9) -김치닭볶음탕 (9.15) 싸먹는 햄 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치 (자율) (9) 초코바나나릭우유 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.2/32.0/279.3/2.1	친환경쌀밥 계란야채죽 (1) 도토리묵완자전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 치킨너겟 (1.2.5.6.15) -배추김치 (자율) (9) 비요뜨 (2) 임실치즈고구마롤 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.2/25.1/142.8/1.4
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	
친환경쌀밥 -누룽지탕 오징어볶음 (5.6.13.17.18) 스펀전 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치 (자율) (9) 초코우유 (2) 카야버터바게트 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/33.6/267.8/1.6	친환경쌀밥 -북어두부콩나물국 (5) 제육당면불고기 (1.5.6.10) 치킨너겟 (1.2.5.6.15) 햄치즈브리또 (1.2.5.6.10) -배추김치 (자율) (9) 깍아먹는요거트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.5/32.1/88.2/2.7	친환경쌀밥 -누룽지탕 -애호박동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) -흑임자닭봉오븐구이 (2.5.6.15.18) -배추김치 (자율) (9) 까리스타치즈케익 (1.2.5.6) 미숫가루두유 (2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/33.5/196.3/3.2	친환경쌀밥 -단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 새송이돈육장조림 (10) 싸먹는 햄 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치 (자율) (9) 카라멜플레이트 (1.2.5.6) 바나나라떼 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.4/29.3/52.6/1.8	



## 2023년 11월 학교급식 식단 안내(중식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

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

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

		11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
<b>* 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지</b> <b>- 자주 손씻기</b> <b>- 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기</b> <b>- 물은 끓여먹기</b> <b>- 음식물은 충분히 끓여먹기</b>		한우콩나물밥(부추양념장)(5.16) -아욱된장국(5.9) 하트고기꼬치(1.5.6.10.15.16.18) 화오리감자 튀김(5.6) 반마리통닭(2.5.6.12.15) -배추김치(자율)(9) 친환경멜론 젤라또(1.2.5)	친환경쌀밥 김치수제비국(5.6.9) 골뱅이살곤약무침(5.6.13) -옥수수콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 남산왕돈가스(1.5.6.8.9.10.17.18) -배추김치(자율)(9) 친환경사과 모구모구레몬	친환경쌀밥 -꼬치어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 카사바칩(5.6) 만다린샐러드(1.2.5.6.11.12) -배추김치(자율)(9) 멕시칸아보카도치킨다코(1.2.5.6) 웰치스
		* 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/28.4/332.9/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/30.4/283.3/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/18.3/227.8/2.7
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경쌀밥 소고기육개장(1.16) -눈꽃치즈샐러드(1.2.5.6.12) 마라짬뽕(1.2.5.6.10.15.16) 연어스테이크+스노우어니언 크림소스(3.5.12) -배추김치(자율)(9) 크롱치(1.2.5.6) 아이스홍시	-친환경현미밥 -등뼈감자탕(10) 친환경콩나물무침(5) 블랙페퍼묵살스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) -배추김치(자율)(9) 탕글새우볼스틱(1.2.5.6.9.13) 굴 뽕찜젤리	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.11.13.15.16.18) -청경채해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 유린기(15) 양꼬치+프란(5.6.15) 불고기케사디아(2.5.6.10.12.13) 감구이 -배추김치(자율)(9) 파인애플스틱	허브치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) -복어두부달걀국(1.5.9) -도라지채오이무침 베이비크랩튀김(1.5.6.8.9.17.18) -깍두기(자율)(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 청포도 블루베리크림치즈찰떡(2.5.6)	친환경쌀밥 -잔치국수(1.5.6) 패스츨리떡갈비버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) -그레인라샐러드(1.2.5.6.12) 카사바칩(5.6) -배추김치(자율)(9) 하겐다즈미니컵아이스크림(1.2.5)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/29.3/178.1/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 767.3/29.7/217.2/5.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/21.9/150.2/2.7
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경쌀밥 한우한방갈비탕(16) 친환경콩나물무침(5) -김치닭볶음탕(9.15) 삼색계란말이(1.5.6.8) -배추김치(자율)(9) 치즈광포소시지바(1.2.5.6.10.15.16) 친환경사과	친환경혼합잡곡밥(5) -참치김치찌개(5.9.16.18) 장충동족발(10) -황도샐러드(1.2.5.6.11.12) 배추겉절이(9) 치즈특명랑가스(1.2.5.6) 고르곤잘라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오렌지아이드 -갯일상추쌈&쌈장	-친환경보리밥 -닭다리전복삼계탕(15) 어묵잡채(1.5.6) -꼬들무재장아찌무침 순대곱창볶음(2.5.6.10.13.16) -배추김치(자율)(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 아임리얼주스(13)	대학수학능력시험 재량휴업일	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 792.1/36.3/325.4/3.8		
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
-친환경보리밥 어묵국/물떡꼬치(1.5.6.7.13.18) -단무지무침 -새우튀김(1.5.6.9.12.13) -등갈비바베큐구이(6.10.12.13) -배추김치(자율)(9) 아이스망고	비빔밥(약고추장)(5.6.10) 순두부청국장(5) 살코기행부침(1.2.5.6.10.15.16) 고추바사삭장각오븐구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) -배추김치(자율)(9) 청포도 크로칸슈(1.2.5.6)	친환경쌀밥 소고기육개장(1.16) 만다린샐러드(1.2.5.6.11.12) 감자반(5) 까르보나라(1.2.5.6.10.13.16) 마라등심짜파로우(1.5.6.10) -배추김치(자율)(9) 친환경멜론	-햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 황태채우국(5) 초당옥수수핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 게다리살튀김(1.5.6.8) -배추김치(자율)(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 파인애플스틱	친환경쌀밥 -부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물김가루무침(5) 낙곱새(9.10.13) 김자반(5) 크런치중화만두(1.5.6.10.16.18) -배추김치(자율)(9) 굴
		* 에너지/단백질/칼슘/철 770.0/29.3/229.1/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 757.1/26.2/280.6/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 760.2/35.9/263.5/5.9
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	
자장밥(1.5.6.10.13.16) 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 짜리고추전미채조림(1.5.6.17) 눈꽃치즈닭꼬치(5.6.15) -배추김치(자율)(9) 슬림슬라이스단무지 굴	친환경쌀밥 감자수제비만두국(1.5.6.10.16.18) 궁채장아찌 달고기튀김/새우침(1.2.5.6.9) 투움바향박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) -배추김치(자율)(9) 배	취나물밥/양념장(5.6.16) 김치콩나물국(5.9) 다시마부각(5.6) 다시마브로콜리초화 고봉감자바사삭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) -배추김치(자율)(9) 포도 필라델피아치즈케익(1.2.5.6)	참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 통김말이튀김(1.5.6.10.16) 치킨가라아게(1.2.5.6.15) -배추김치(자율)(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 파인애플스틱	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/31.1/212.7/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 795.2/31.4/310.4/8.1	



## 2023년 11월 학교급식 식단 안내(석식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

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

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지		11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
- 자주 손씻기		친환경쌀밥 -꽃게면장찌개(5.8) 상채육무침(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) -콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) -배추김치(자율)(9) 요거탄임(12)	-친환경보리밥 -등뼈갈비탕(10) 양배추 찜/쌈장 오징어볶음(5.6.13.17.18) 통안심바사삭닭꼬치(1.2.5.6) -배추김치(자율)(9) 레몬에이드(13)	비급식
- 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기		* 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/31.0/156.0/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 772.3/36.9/157.0/2.1	
- 물은 끓여먹기				
- 음식물은 충분히 끓여먹기				
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경쌀밥 -바지락살순두부찌개 (1.5.9.10.18) 오향장육/무쌈(5.6.10.12.13) 시금치새송이무침 동태전(1.5.6) -배추김치(자율)(9) 바나나	친환경쌀밥 -미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 소고기무국(16) -고구마돈사태찌(10) -양상추치커리샐러드 (1.2.5.6.12) -배추김치(자율)(9) 웰치스	친환경쌀밥 -근대원장국(5.9) 감가루숙주나물무침 -참치김치볶음(5.9.16.18) LA식 돈갈비구이(10) -배추김치(자율)(9) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.16)	친환경쌀밥 소고기육개장(1.16) -배오이무침 -오리주물럭&쌈무 도톰해물완자전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) -배추김치(자율)(9) 타트채리주스(5.13)	비급식
* 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/30.2/85.5/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/34.1/225.6/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/34.5/299.6/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/23.4/72.9/2.1	
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
-친환경보리밥 -아욱된장국(5.9) 상추겉절이 -파채제육볶음(10) 콩치데리야끼구이 (6.12.13.16) -배추김치(자율)(9) 짜요짜요(2)	-친환경현미밥 -건새우미역국(9) 달걀장조림(1.5.6.13) 주꾸미콩나물찜 (5.6.13.17.18) 양배추 찜/쌈장 -배추김치(자율)(9) 쿠키앤크림스(1.2.5.6)	비급식	대학수학능력시험	재량휴업일
* 에너지/단백질/칼슘/철 685.0/33.1/289.6/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/32.3/233.6/3.4			
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경쌀밥 -얼갈이배추된장국(5) 단호박돈육사태찌(5.6.10.13) 한입핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 숙주꽃말살무침 -눈꽃치즈샐러드(1.2.5.6.12) -배추김치(자율)(9)	-친환경현미밥 -얼큰한콩나물국(5) 돼지갈비떡볶음(5.6.9.10.13) 사과오이무침 -배추김치(자율)(9) 콘치즈어묵탕바(1.2.5.6.12) 감귤한라봉주스(13)	-친환경보리밥 참치김치찌개*(5.9) -콩나물제육볶음(5.10) 해물볶음우동 (5.6.8.9.12.13.16.17.18) -배추김치(자율)(9) 비타500S -갯잎상추쌈&쌈장	친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.7.13.18) 파리고추멸치조림(5.6.13) -비빔국수(1.5.6) 야채스틱+쌈장 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 웃담딸기요구르트(2)	비급식
* 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/39.8/236.3/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 774.6/36.1/116.4/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 732.2/34.9/147.3/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 780.7/37.4/249.7/3.0	
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	
-친환경보리밥 조랭이떡국(1) -오이부추무침(초.고) 통통쉬림프까스 (1.2.5.6.9.12.13) 오리훈제단호박구이 (1.2.5.6.13) -배추김치(자율)(9) 사과곤약젤리 친환경방울토마토(12)	-친환경흑미밥 -돼지고기김치찌개(5.9.10) 돼지뼈해물찜 (5.6.9.10.13.17.18) -육수수프샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 치즈풍은햄부침 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 쥬시쿨(11.12)	친환경쌀밥 해물짬뽕국 (1.5.6.9.10.13.17.18) 미나리숙주나물 -깎풍만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) -묵살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) -배추김치(자율)(9) 자몽허니블랙티(13)	-친환경현미밥 -감자수제비(5.6.9.18) 돼지갈비떡찜(10) -매콤매추리알어묵볶음 (1.5.6) -천사채샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) -배추김치(자율)(9) 당귤주스(13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 804.4/25.6/121.9/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/33.4/121.0/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/36.8/127.9/6.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 786.5/35.8/235.4/3.2	