

<풍성한 추석 이야기>

□ 추석이란?

秋夕(추석)이란 글자 그대로 '달 밝은 가을밤'이란 뜻입니다. 연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로, 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름 동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고 중추명월을 맞이하니 마음이 즐겁고 풍족했다 전해 내려옵니다.

□ 둥근 보름달이 뜨는 추석! 우리 왜 반달 송편을 먹을까?



우리 선조들은 달에 대한 숭배의 사상을 지니고 있었고, 달에 기원을 드리는 마음으로 그 모양을 본떠 송편을 빚었다고 전해집니다. 보름달은 날이 갈수록 점점 저물지만, 반달은 하루하루를 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음으로 일부러 반달 형태의 떡을 빚어 먹었다고 합니다.

□ 추석 똑똑하게 보내기

추석 음식 칼로리가 궁금하니?

추석 음식은 칼로리가 높다는 사실!
칼로리를 알고 먹어볼까요?



소고기국
200g
266kcal

송편
1개
60kcal



갈비찜
200g
531kcal

공기밥
120g
300kcal



동태전
4쪽
300kcal

호박전
8개
290kcal

기름진 음식으로 속이 느글느글 하다면?



상큼한 레몬을 먹어보세요. 풍부한 비타민 C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다.

레몬즙+사이다+설탕+생수를 섞어
레모네이드를 마셔보면 어떨까요?

추석 후 남은 음식은 어떻게 보관하지?

- 육류** → 단기간 먹을 양은 냉장실에 보관하고, 나머지는 소포장 용기에 담아 냉동실에 보관
- 굴비** → 습기가 스며들지 않게 한 마리씩 랩이나 비닐팩으로 감싸 냉동실에 보관
- 사과** → 사과는 다른 과일과 함께 보관할 경우 에틸렌 가스를 내뿜어 다른 과일을 익히기 때문에 비닐팩에 담아 공기와의 접촉을 줄여 **별도 보관**
- 감, 배** → 물에 씻지 않고 하나씩 신문지에 싸 냉장 보관
냉장고 바닥에도 신문을 깔아 습기를 제거

□ 즐거운 한가위! 식중독은 어떻게 예방할까?

1. 많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기
2. 귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기
3. 음식은 충분히 익혀먹기
4. 채소나 과일은 흐르는 물로 충분히 세척하기
5. 익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기
6. 손은 비누로 30초 이상 깨끗하게 씻기
7. 의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



2023년 9월 학교급식 식단 안내(조식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

전북외고 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 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.

9/1 Fri

-친환경쌀밥
-유부어묵국(1.5.6.9.13.16)
-메추리알닭가슴살장조림
(1.5.6.13.15)
한입떡갈비조림
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9.13)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)
던킨도넛(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
832.3/41.4/338.1/4.5

9/4 Mon

-친환경현미밥
소고기무국(5.6.13.16)
-미트볼케찹조림
(1.2.5.6.10.12.13)
-연두부달걀찜(1.5.6)
배추김치(9.13)
딸기우유미니(2)
미니갈라파(1.2.5.6.13)

9/5 Tue

-친환경쌀밥
닭무국.(15)
-낙지볶음(2.5.6.13.18)
감자반(고)(5)
배추김치(9.13)
던킨도넛(1.2.5.6)
초코두유(2.5)

9/6 Wed

-친환경쌀밥
모닝빵/딸기잼.(1.2.5.6.13)
-누룽지탕
-닭봉데리야끼구이
(1.2.5.6.12.13.15)
짜먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9.13)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)

9/7 Thu

-친환경쌀밥
감자크림스프(1.2.5.6.13.16)
돈육간장볼고기*(고)(5.6.10)
김치전(1.5.6)
배추김치(9.13)
데니쉬식빵(1.2.5.6.13)
흰우유(200ml)(2)

9/8 Fri

-친환경쌀밥
-누룽지탕
스팸전(1.2.5.6.10.15.16)
참치두부조림(5.16.18)
배추김치(9.13)
화이트머핀(1.2.5.6)
미숫가루두유(2.5)

* 에너지/단백질/칼슘/철
807.4/28.7/235.7/3.2

* 에너지/단백질/칼슘/철
739.6/35.2/165.4/4.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
677.4/21.4/47.5/1.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
721.2/31.6/298.4/2.1

* 에너지/단백질/칼슘/철
728.7/22.2/155.8/2.7

9/11 Mon

친환경쌀밥(6)
-누룽지탕
코코넛하트연어치즈까스
(1.2.5.6.12.13)
치즈퐁은햄부침
(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9.13)
원형치즈케익(1.2.5.6)
더고소한두유(2.5)

9/12 Tue

곤드레밥/양념장
(5.6.13.16.18)
-아욱된장국(5.6.9.13)
우리쌀네모동태볼
(1.2.5.6.12.13)
김치전(1.5.6)
심쿵 하트파이(1.2.5.6.13)
배추김치(9.13)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)

9/13 Wed

친환경쌀밥(6)
-누룽지탕
달걀후라이(1.5)
짜먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9.13)
초코우유(2)
우유식빵/생크림(2.5.6)

9/14 Thu

친환경쌀밥(6)
-단호박크림스프(1.2.5.6.13)
제육당면볼고기.(5.8.10)
김구이
배추김치(9.13)
바나나우유미니(2.5.13)
제주바나나떡(1.2.5.6)

9/15 Fri

친환경쌀밥(6)
모닝빵/딸기잼.(1.2.5.6.13)
-애호박감자된장국(5.6)
팽이버섯부추우침.(5.6)
짜장찜닭(5.6.13.15.16)
배추김치(9.13)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
763.6/26.7/154.2/2.0

* 에너지/단백질/칼슘/철
747.1/20.0/403.3/3.0

* 에너지/단백질/칼슘/철
722.4/21.5/69.1/2.0

* 에너지/단백질/칼슘/철
719.3/26.7/102.2/2.5

* 에너지/단백질/칼슘/철
681.0/28.8/159.5/2.7

9/18 Mon

친환경쌀밥(6)
-누룽지탕
메추리알곤약조림
(1.5.6.13.16.18)
-참치김치볶음(5.6.9.13.18)
배추김치(9.13)
크림치즈파이(1.2.5.6)
더고소한두유(2.5)

9/19 Tue

친환경쌀밥(6)
초코칩트위스트(1.2.5.6.13)
낙지팽이버섯우국.(5.13)
알감자조림(5.6.13)
분홍소시지전
(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9.13)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)

9/20 Wed

친환경쌀밥(6)
단호박죽.(13)
달걀장조림(1.5.6.13)
치킨너겟(1.2.5.6.13)
배추김치(9.13)
초코우유(2)
카아버터바게트
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)

9/21 Thu

친환경쌀밥(6)
감자두부된장국.(5.6.13.18)
짜먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16)
김구이
배추김치(9.13)
우유식빵/생크림(2.5.6)
바나나우유미니(2.5.13)

9/22 Fri

친환경쌀밥(6)
감자홍심이애호박국
(1.5.6.10.13.14.18)
-스프링롤에그(1.5)
-오징어돈육볶음(5.6.10.17)
배추김치(9.13)
우유생크림오믈렛(1.2.5.6)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
689.8/20.0/306.2/2.8

* 에너지/단백질/칼슘/철
692.9/27.9/340.8/2.8

* 에너지/단백질/칼슘/철
694.5/24.2/73.5/2.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
860.6/26.1/284.0/3.4

* 에너지/단백질/칼슘/철
742.9/35.3/186.0/3.6

9/25 Mon

친환경쌀밥(6)
-누룽지탕
김치전(1.5.6)
쥬시랑박스테이크
(1.2.5.6.10.12.13.16)
배추김치(9.13)
원형치즈케익(1.2.5.6)
바나나우유미니(2.5.13)

9/26 Tue

친환경쌀밥(6)
소고기미역국(16)
-연두부8달래장(5.6)
돼지간장볼고기
(5.6.8.10.13.18)
배추김치(9.13)
카라멜플레이트(1.2.5.6.14)
시리얼/우유(200ml)(2.5.6)

9/27 Wed

친환경쌀밥(6)
조랭이떡국(1.13)
숙주미니나물
-오징어볼고기(5.6.10.17)
배추김치(9.13)
던킨도넛(1.2.5.6)
초코두유(2.5)

9/28 Thu



9/29 Fri



* 에너지/단백질/칼슘/철
751.4/18.9/155.5/1.8

* 에너지/단백질/칼슘/철
786.4/31.9/146.9/3.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
714.3/31.2/208.0/2.4

추석연휴

추석



2023년 9월 학교급식 식단 안내(중식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

전부요고 홈페이지⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 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.

9/1 **Fri**

친환경쌀밥(6)
-잔치국수(1.5.6.9.13)
-꼬들무채장아찌무침(5.6.13)
카사바칩(5.6)
-열무김치(자율)(9.13)
왕새우미니핫도그
(1.2.5.6.9.12)
따옴바(1.2.5.14)

* 에너지/단백질/칼슘/철
820.6/33.8/150.9/1.9

9/4 **Mon**

-친환경현미밥
소고기무국(5.6.13.16)
민물새우시래기된장찌개
(5.6.9)
김부각(5.6)
신당동쪽볶이
(2.5.6.10.13.16)
수제안심치킨까스
(1.2.5.6.12.13.15.16)
제주감귤다르트
(1.2.5.6.13.14)
-배추김치(9.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
796.8/38.3/328.0/3.5

9/5 **Tue**

-친환경보리밥
감자옹심이애호박국
(1.5.6.10.13.14.18)
-푸실리샐러드(1.2.5.6.13)
레몬크림새우
(1.2.5.6.9.12.13.16)
수제목살스테이크
(2.6.10.12.13)
-배추김치(9.13)
고단백넛츠바사삭(2.4.14.19)

* 에너지/단백질/칼슘/철
811.5/31.0/300.1/3.8

9/6 **Wed**

치킨마요덮밥
(1.5.6.13.15.18)
-감치콩나물국(5.6.9.13)
브로콜리/초장(5.6.13)
오징어튀김/레몬마요소스
(1.5.6.17)
-깍두기(자율)(9.13)
고칼슘꼬마약과(1.5.6)
웃담말기요구르트(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
800.2/34.2/210.8/6.0

9/7 **Thu**

새우볶음밥
(1.2.5.6.9.10.11.13.15.16.18)
유부장국*(고)(5.6.7.13.18)
-논꽃치즈샐러드
(2.5.6.12.13)
한반도돈까스
(1.2.5.6.10.12.13.16)
-열무김치(9.13)
제주동전빵(1.2.5.6.13.14)
웰치스(2.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
877.2/24.2/259.8/3.4

9/8 **Fri**

-친환경쌀밥
베트남쌀국수(5.6.15.16.18)
-단무지무침(5.13)
배추겉절이(9)
김자반(고)(5)
멕시코아보카도치킨타코
(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18)
새우칩(1.2.5.6.9)
꼭어먹는요거트(2)
포켓팝콘(2.5)

* 에너지/단백질/칼슘/철
868.9/21.7/309.2/7.3

9/11 **Mon**

-친환경보리밥
-참치김치찌개(5.9.13)
사태죽발(5.6.10.12.13)
-비빔막국수(1.3.5.6.13)
배추겉절이(9)
트위스트크림치즈파배기
(1.2.5.6)
당굴주스(5.13)
-갯잎상추쌈&쌈장(5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
861.0/39.7/190.4/3.8

9/12 **Tue**

-친환경현미밥
김치수제비국(5.6.9.13)
-케요네스샐러드(1.5.12)
김자반(고)(5)
돈마호크카츠
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
-배추김치(9.13)
하루요거트(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
772.8/26.6/210.9/4.3

9/13 **Wed**

-친환경쌀밥
돈코츠라멘
(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.18)
파리고추진미채조림
(1.5.6.13.17)
타코야키
(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18)
치킨가라아게(1.2.5.6.15)
-배추김치(9.13)
자연드림 감귤한모금(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
804.0/36.8/181.7/2.4

9/14 **Thu**

자장밥(1.5.6.10.13)
-복어달걀국(1.5.9.13)
대만식지파이
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
멘보샤
(1.2.5.6.9.12.13.16.18)
-배추김치(9.13)
슬림슬라이스단무지
파인애플스틱

* 에너지/단백질/칼슘/철
779.8/38.2/197.2/3.1

9/15 **Fri**

-감밥볶음밥
(1.2.5.6.10.13.18)
종합어묵국(1.5.6.7.13.18)
로제떡볶이(2.5.6.10.13.16)
순대강정튀김
(1.2.5.6.10.12.13)
-배추김치(9.13)
초당옥수수(13)
쥬시콜(11.12)

* 에너지/단백질/칼슘/철
811.3/27.4/230.9/5.9

9/18 **Mon**

-오므라이스
(1.2.5.6.10.12.13)
-복어두부콩나물국(5.6.13)
-새우튀김(1.5.6.9.12.13)
-깍두기(자율)(9.13)
콘치즈어묵핫바(1.2.5.6.12)
아삭아삭 야채피클
무지개송사탕(1.5.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
801.7/30.9/223.6/3.0

9/19 **Tue**

-친환경쌀밥
-부대찌개(1.2.5.6.10.13)
상색계란말이(1.5.6.13)
돈육오븐구이/파채(2.10.13)
-배추김치(9.13)
보코치니샐러드(2.12.13)
마카다미아초코볼(2.4.14.19)

* 에너지/단백질/칼슘/철
811.4/32.4/191.4/3.5

9/20 **Wed**

비빔밥(약고추장)(5.6.10)
열갈이된장국(5.6.13.18)
닭날개바베큐구이
(1.2.5.6.12.13.15)
-배추김치(9.13)
치즈볼(1.2.5.6)
크리스피롤린절미맛(1.2.5.6)
레몬에이드(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
781.1/38.9/290.6/3.5

9/21 **Thu**

-친환경현미밥
어묵우동(1.2.5.6.9.13.18)
한옥마을튀김만두/비빔야채
(1.5.6.10.13.16.18)
-단무지무침(흰)(5.13)
배추겉절이(9)
ㅋㅋㅋ돈까스
(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
샤인머스켓주스(5.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
721.2/20.8/281.8/2.4

9/22 **Fri**

-친환경보리밥
감자수제비만두국
(1.5.6.10.13.16.18)
동인동정갈비
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
참치두부김치볶음(5.9.13)
동대전(1.5.6)
-배추김치(9.13)
피자봉어빵(1.2.5.6)
자두주스(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
825.1/33.4/164.9/2.9

9/25 **Mon**

-친환경현미밥
-등뼈감자탕(5.6.10)
우리쌀네모동태볼
(1.2.5.6.12.13)
쫄면야채무침(5.6.13)
육전/파채
(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)
-배추김치(9.13)
얼려먹는야쿠르트(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
809.1/32.1/335.9/3.2

9/26 **Tue**

-친환경쌀밥
꼬꼬짬뽕(1.5.6.9.13.17.18)
유린기(15)
마라왕교자(1.5.6.10.16)
-배추김치(9.13)
해가득포도주스(13)
달콤허니오븐구이콘칩
(1.2.5.6)
슬림슬라이스단무지

* 에너지/단백질/칼슘/철
723.3/33.8/202.8/3.9

9/27 **Wed**

마르니카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.18)
-복어두부달걀국(1.5.6.9.13)
감자부각(5.6)
-스노우메니언치킨
(1.2.4.5.6.13.15.18)
-깍두기(자율)(9.13)
아이스망고치즈샐러드(2.12.13)
순편마카롱(1.2.6)
츄러스핫도그
(1.2.5.6.10.12.13.14.16)

* 에너지/단백질/칼슘/철
1,057.6/41.2/275.8/3.4

9/28 **Thu**



추석연휴

9/29 **Fri**



추석



2023년 9월 학교급식 식단 안내(석식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

전북외고 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 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.

9/1 Fri



9/4 Mon

-친환경보리밥
-참치김치찌개(5.9.13)
-깻잎김치(자율)(9.13.16.18)
주꾸미돈육볶고기
(5.6.8.9.10.12.13)
한입돈까스
(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
배추김치(9.13)
쿠기앤크림슈(1.2.5.6)

9/5 Tue

친환경혼합잡곡밥(5)
해물칼국수
(1.5.6.13.16.17.18)
분홍소시지전
(1.2.5.6.10.15.16)
-매콤달콤닭꼬치
(5.6.12.13.15)
배추김치(9.13)
꽃맛샐러드(1.5.6.8.12.13)
사과곤약젤리(1.5.13)

9/6 Wed

-친환경흑미밥
-청경채해물짬뽕국
(5.6.9.13.17.18)
-콩나물무침(5.6)
-깁종만두
(1.5.6.10.11.12.13.15.16.18)
-묵살참스테이크
(5.6.10.12.13.15.18)
배추김치(9.13)
자몽허니블랙티(13)

9/7 Thu

-친환경쌀밥
-아욱된장국(5.6.9.13)
-매콤돼지갈비찜
(2.5.6.10.13)
-건파래무침(5.6)
-감자채행복음(2.5.6.10.13)
배추김치(9.13)
화이트머핀(1.2.5.6)

9/8 Fri



* 에너지/단백질/칼슘/철
715.4/33.9/120.2/3.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
787.1/29.3/208.5/8.2

* 에너지/단백질/칼슘/철
737.4/32.1/92.7/5.2

* 에너지/단백질/칼슘/철
737.4/32.1/92.7/5.2

9/11 Mon

-친환경현미밥
-꽃게탕(5.6.8)
메추리알어묵조림(1.5.6.13)
-김치달볶음탕(5.6.9.15)
배추김치(9.13)
요거트과일샐러드
(1.2.5.11.12.13)
짜요짜요(2)

9/12 Tue

-친환경보리밥
조랭이떡국(1.13)
알감자조림(5.6.13)
-양배추찜&쌈장(5.6)
오리돈육볶고기
(고)(5.6.10.13)
배추김치(9.13)
허쉬샌드쿠기(1.2.4.5.6)

9/13 Wed

-친환경쌀밥
-쇠고기육개장*(1.5.6.16)
돼지갈비떡볶(10.13)
-오이부추무침(초.고)(5.6)
매실소스삼치구이(5.6.13.18)
배추김치(9.13)
망고주스(13)

9/14 Thu

-훈제오리골소스볶음밥
(5.6.13)
유부장국*(고)(5.6.7.13.18)
열대과일샐러드(여
름)(1.2.5.6.11.12)
돼지고기땅콩강정
(1.4.5.6.10.12.13)
소떡소떡(1.5.6.10.15.16)
배추김치(9.13)
참다래쥬스(5.13)

9/15 Fri



* 에너지/단백질/칼슘/철
746.1/36.6/190.0/3.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
780.0/29.6/94.9/2.7

* 에너지/단백질/칼슘/철
722.0/33.7/58.8/2.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
792.4/39.4/159.2/3.3

9/18 Mon

-친환경현미밥
-바지락살순두부찌개
(1.5.6.9.10.13.18)
오향장국/우쌈(5.6.10.12.13)
도라지사과초무침(5.6.13)
배추겉절이(9)
리치에이드(11)
-깻잎상추쌈&쌈장(5.6)

9/19 Tue

-친환경보리밥
소고기미역국(16)
돈육메추리알장조림
(고)(1.5.6.10.13)
-콩나물무침(5.6)
오리훈제단호박구이
(1.2.5.6.13)
배추김치(9.13)
비타500S(13)

9/20 Wed

-친환경흑미밥
-설렁탕(국수)(5.6.8.13.16)
돼지등뼈해물찜
(5.6.9.10.13.17.18)
상색묵무침(5.6)
미트볼치즈구이
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9.13)
쌀우유양금구기(1.2.5.6)

9/21 Thu

스팸마요덮밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
-달걀국(1.5.6.9.13)
꼬시래기오이무침(13)
-천사채샐러드
(1.2.5.6.10.13)
통살가득순살치킨/소스
(1.5.6.15)
배추김치(9.13)
뽕로로요구르트(2)

9/22 Fri



* 에너지/단백질/칼슘/철
708.0/34.0/105.3/3.6

* 에너지/단백질/칼슘/철
843.8/40.5/140.9/5.0

* 에너지/단백질/칼슘/철
782.9/28.3/116.4/3.7

* 에너지/단백질/칼슘/철
781.2/38.7/245.1/5.4

9/25 Mon

-친환경현미밥
-미트볼스파게티(반
찬)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
소고기무국(5.6.13.16)
-고구마돈사대찌(5.6.10)
친환경콩나물무침(5)
배추김치(9.13)
바른목장 요구르트(2)

9/26 Tue

-친환경보리밥
-매호박감자된장국(5.6)
도토리묵상추무침(5)
-참치김치볶음(5.6.9.13.18)
LA식 돈갈비구이(10)
배추김치(9.13)
뱅글뱅글소시지
(1.2.5.6.10.15.16.18)

9/27 Wed



9/28 Thu



9/29 Fri



* 에너지/단백질/칼슘/철
713.1/34.6/227.5/3.5

* 에너지/단백질/칼슘/철
740.8/31.2/113.2/2.4

추석연휴

추석