

## < 8월 학교급식 식단 안내장 >

구분	8/3 <span style="color: red;">Mon</span>	8/4 <span style="color: red;">Tue</span>	8/5 <span style="color: orange;">Wed</span>	8/6 <span style="color: green;">Thu</span>	8/7 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	실파계란국(1.5.6.13.18.) 삼선자장면(2.5.6.9.10.13.17.18.) 단무지무침 칠리탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 990.8/45.8/383.2/4.7	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 매콤달다리구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 감자크런치핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 915.5/42.2/207.6/5.1	사과주스(13.) 흔들어 먹는 골드키위 푸레(2.4.11.12.13.14.) 바나나 슈가두부도너츠(1.2.4.5.6.11.12.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철분 364.3/4/22.9/1	친환경혼합국밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 오징어낙지채소볶음(5.6.13.17.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 버섯크림스파게티(1.2.5.6.10.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 875.5/43.2/220.2/4.3	친환경녹차카데킨밥 배추콩가루된장국(5.6.18.) 땅콩시금치무침(4.5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 961.9/56.7/535.4/8.6
구분	8/10 <span style="color: red;">Mon</span>	8/11 <span style="color: red;">Tue</span>	8/12 <span style="color: orange;">Wed</span>	8/13 <span style="color: green;">Thu</span>	8/14 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경검은콩밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 오이소박이(13.) 열무김치(9.13.) 웃담순수말기요구르트(2.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 815.2/47.5/522.5/4.1	친환경찰현미밥 북어콩나물국(5.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 들깨가지나물(5.6.18.) 오포고미야끼(1.5.6.9.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 986.8/50.3/139.6/4.7	해물리조뜨(1.2.5.6.9.12.13.17.18.) 유부미소장국(5.6.18.) 모듬피클(13.) 비엔나알감자조림(2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 친환경도마토(12.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 800.3/33.1/187.5/5.6	친환경검은콩밥(5.) 버섯매운탕(5.6.16.18.) 비빔막국수(소)(3.5.6.13.16.) 두부숙갓나물(5.6.18.) 돈육간장볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 898.2/50.7/199.6/5.9	“여름방학식”
구분	8/24 <span style="color: red;">Mon</span>	8/25 <span style="color: red;">Tue</span>	8/26 <span style="color: orange;">Wed</span>	8/27 <span style="color: green;">Thu</span>	8/28 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심				지코바치밥(2.5.6.12.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 전통웰빙식혜(13.) 믹스넛츠(5.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 1022.8/49/239.7/5.9	친환경차수수밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 고구마빅파이(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 819.1/45.2/120.6/3.7
구분	8/31 <span style="color: red;">Mon</span>	9/1 <span style="color: red;">Tue</span>	9/2 <span style="color: orange;">Wed</span>	9/3 <span style="color: green;">Thu</span>	9/4 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경홍국쌀밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 맛살숙나물(5.6.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 열무김치(9.13.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 845.2/43.5/192.7/5	<div style="text-align: center;"> <b>두뇌에 좋은 음식</b> </div> 			

- ☉ 우리학교는 화학조미료(미원, 다시다 등)를 사용하지 않으며, 멸치, 다시마, 건새우, 버섯 등 천연식품을 사용합니다.
- ☉ 식재료는 국내산(상품)을 원칙으로 하며 **쇠고기 “국내산 한우2등급이상”**, **돼지고기 “국내산1등급이상”**, **닭.오리고기,훈제포함 “국내산 무항생제 1등급”**, **달걀 “국내산1등급”** 김치 **“국내산”** 쌀.잡곡 **“국내산 친환경”**을 사용함을 알려드립니다.
- ☉ 오징어, 홍합 “국내산” /낙지 “중국산” /새우살 “베트남산” /소라살 “터키산”
- ☉ 코로나 19로 인해 당분간 자율배식은 운영하지 않습니다.
- ※ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품  
 ①가금류의 난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳등 알레르기유발식품을 확인하여서, 해당 식품에 대한 알레르기가 있는 음식은 섭취에 주의하시기 바랍니다!

“음식은 사랑을 이롭게 한다.”