

# <11월 학교급식 식단 안내장 >

구분	10/29 <b>Mon</b>	10/30 <b>Tue</b>	10/31 <b>Wed</b>	11/1 <b>Thu</b>	11/2 <b>Fri</b>
점심	<b>밥 한 숟가락</b> 한 숟가락도 남기지 마라 한 숟가락 남기면 밥이 올지 밥 한 숟가락도 못 먹어 배고픈 아이들이 올지			1친환경검은콩밥 5. 코다리김치국 5.9.13.18. 맛살숙주나물 5.6.14.16.18. 춘천닭갈비 5.6.13.14.15.16.18. 깍두기 9.13. 따바오 고추잡채 1.5.6.10.13.16.18. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 764.6/55.2/192.1/4.6	1친환경혼합국밥 5. 1사골국 5.6.8.13.15.16.18. 파리고추멸치볶음 5.6.9.13.14.16.18. 치즈김치전 1.2.6.9.13.18. 깍두기 9.13. 참나물사과겉절이 5.6.13.14.16.18. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 748.7/32.3/236.6/6
구분	11/5 <b>Mon</b>	11/6 <b>Tue</b>	11/7 <b>Wed</b>	11/8 <b>Thu</b>	11/9 <b>Fri</b>
점심	1친환경강황쌀밥 청국장찌개 5.6.9.13.16.18. 두부숙갓무침 5.6.14.16.18. 돈육고추장불고기 5.6.10.13.14.16.18. 군고구마 1. 배추김치 9.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 786.7/35.6/160.9/6.6	1삼색소보로비빔밥 1.5.6.9.13.14.16.18. 1근대된장국 5.6.18. 1매콤달콤검정콩부각 5.6.13.14.16.18. 깍두기 9.13. 1오이소박이(자율) 13. 감골 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 736.5/27.2/213.6/1	1친환경차수수밥 1꽃게탕 5.6.8.13.18. 안동식찜닭** 5.6.8.13.14.15.16.18. 들깨콩나물무침 5.6.14.16.18. 배추김치 9.13. 당호박오떡 1.2.4.5.6.13.14. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 905.2/37.4/177.8/6.7	1친환경흑미밥 1김치콩나물국 5.9.13.18. 돼지고기편육 5.6.9.10.13.18. 1무말랭이무침/상추쌈 5.6.13.14.16.18. 배추김치 9.13. 떠먹는요구르트 2. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 805.3/42/191.4/6	1친환경혼합국밥 5. 1근대된장국 5.6.18. 당면콩나물무침 5.6.8.10.13.14.16.18. 깍두기 9.13. 콜로마토 12. 1수제타워함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.16. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 843/34.6/222/6.7
구분	11/12 <b>Mon</b>	11/13 <b>Tue</b>	11/14 <b>Wed</b>	11/15 <b>Thu</b>	11/16 <b>Fri</b>
점심	1친환경찰현미밥 1버섯돌깨탕 5.16. 고등어무조림 5.6.7.13.14.16.18. 오이초고추장무침 5.6.13. 1수제떡갈비피자 1.2.5.6.10.12.13.14.16.18. 깍두기 9.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 815.4/41.7/273.6/6.1	1친환경쌀밥(작은밥) 1탄탄면 1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.18. 1단무지무침(자율) 밥새우건파래볶음 5.9.13. 배추김치 9.13. 1과일샐러드 1.4.5.12.13.16. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 1038.9/34.6/231.6/6.9	1친환경클로렐라밥 북어채국 1.5.6.13.14.16.18. 상추쌈/쌈장 1.5.6.16.18. 오리불고기 5.6.13.14.16.18. 배추김치 9.13. 1단호박죽 13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 752.6/37.9/147.7/6.5		1팔찰밥 13. 건새우아욱된장국 5.6.9.13.18. 고구마튀김 1.2.5.6.13.14.16.18. 함초김 13. 1닭봉양념구이(오븐) 5.6.12.13.15.16. 깍두기 9.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 1014.6/40.7/232.1/7.2
구분	11/19 <b>Mon</b>	11/20 <b>Tue</b>	11/21 <b>Wed</b>	11/22 <b>Thu</b>	11/23 <b>Fri</b>
점심	1친환경차수수밥 쇠고기떡국 1.5.6.13.14.16.18. 1참치김치볶음 5.9.13.18. 새송이버섯초무침 5.6.13. 찜빵군만두 1.2.5.6.10.13.14.16.18. 배추김치 9.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 781.1/30/116.3/5.1	1친환경흑미밥 동태매운탕 5.6.13.14.16.18. 오리훈제 1.5.13.16. 상추쌈/쌈장 1.5.6.16.18. 풀면야채무침** 5.6.13. 배추김치 9.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 987.5/46.1/202.7/7	1친환경혼합국밥 5. 1닭고기미역국 5.6.14.15.16.18. 연두부/양념장 5.6.14.16.18. 1돈육김치볶음 5.6.9.10.13.14.16.18. 깍두기 9.13. 단호박샐러드 1.2.4.5.13.16. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 810.7/39.1/182/6.1	1친환경홍국쌀밥 1얼갈이배추된장국 5.6.18. 가지나물 5.6.14.16.18. 1실곤약채소무침 5.6.13. 수제돈까스/소스 1.2.5.6.10.11.12.13.16. 배추김치 9.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 874/33.1/255.8/5.1	1자장밥 2.5.6.10.13.18. 맑은어묵국 1.5.6.13.18. 1단무지무침 배추김치 9.13. 1수제미니햄버거 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추 5.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 848.2/26/207.2/8
구분	11/26 <b>Mon</b>	11/27 <b>Tue</b>	11/28 <b>Wed</b>	11/29 <b>Thu</b>	11/30 <b>Fri</b>
점심	1친환경검은콩밥 5. 맑은감자국 5.6.9.13.14.16.18. 1느타리개소스무침 5.6.13.14.16.18. 1닭조랭이떡양념바베큐 5.6.12.13.14.15.16.18. 배추김치 9.13. 꿀떡 1.2.5.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 781.6/44.5/199.2/6.3	1친환경쌀밥(작은밥) 1돈코츠라면 1.2.5.6.10.13.14.16.18. 밥새우건파래볶음 5.9.13. 오이부추무침 5.6.13.14.16.18. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 953.7/40.7/271.4/6.6	1친환경비섯카로틴밥 돈육김치찌개 5.9.10.13.18. 비엔나바베큐소스볶음** 2.6.10.12.13.16. 갈아만든연근전 1.6.10.13. 배추김치 9.13. 참나물사과겉절이 5.6.13.14.16.18. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 823.6/32.3/127.6/4.6	1닭고기카레라이스 2.5.6.10.13.15.16.18. 팽이버섯두부된장국 5.6.18. 1치커리유자청무침 13. 떡볶이 1.2.5.6.10.13.14.16.18. 깍두기 9.13. 사과주스 5.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 875.5/28.5/203.1/5.8	1직화 해물찜볶음밥 6.9.13.17.18. 실파게란국 1.5.6.13.14.16.18. 진미채무침 5.6.13.14.16.17.18. 배추김치 9.13. 1오이소박이(자율) 13. 유기농쌀튀김시예 1.2.5.6.13. 공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 677.3/30.1/746.7/4.4

○ 우리학교는 학착조미료(미원, 다시다 등)를 사용하지 않으며, 멸치, 다시마, 건새우, 버섯 등 천연식품을 사용합니다.

○ 식재료는 국내산(상품)을 원칙으로 하며 **최고기 "국내산 환우2등급이상", 돼지고기 "국내산2등급이상", 닭, 오리고기, 훈제포함 "국내산1등급", 달걀 "국내산1등급" 김치 : 배추, 고춧가루 "국내산" 쌀, 잡곡 "국내산 친환경"**을 사용함을 알려드립니다.

○ 수산물 : 꽃게, 고등어, 미더덕, 오징어, 문합 "국내산"/새우살 "베트남산"/코다리, 동태 "러시아산"

○ 매일 친환경잡곡밥과 김치/수요일은 친환경잡곡밥과 김치, 겉절이나 나물류 자율배식합니다.

※ 한국인에게 **알레르기**를 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)등 알레르기 유발식품을 확인하여서, 해당 식품에 대한 알레르기가 있는 음식은 섭취에 주의하시기 바랍니다.

(사실상) (죽음) (사실상)

**"음식은 사람을 이롭게 한다."**