



http://jeonggo.hs.kr/  
식생활관 063-700-0285

# 2021학년도 4월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉  
편집인 : 교 감 박종산  
역은이 : 담 당 이은경

## 봄의 불청객 황사·미세먼지 미리 알고 예방하세요!

### ■ 미세먼지

- 지름 10 $\mu$ m(0.01mm) 이하로 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지
- 악성 유해물질 함유
- 각종 호흡기 질환의 원인 및 면역기능 저하

### ■ 황사

- 바람을 타고 날아온 중국이나 몽골 사막지대의 작은 모래먼지
- 인체에 해로움
- 마그네슘·알루미늄·칼슘·칼륨 등의 물질이 토양의 중성화·산림 송충이 피해
- 감소·적조 현상 감소에 도움

### ■ 스모그

- 연기(smoke)+안개(fog)=스모그(smog)
- 미세먼지보다도 훨씬 작은 2.5 $\mu$ m(PM2.5)의 초미세먼지
- 중국의 주요 공업지대에서 발생한 석탄 매연·자동차 배기가스로 발생
- 수은·납·카드뮴·다이옥신·구리 등 중금속과 발암물질로 구성

### ※ 황사와 미세먼지 예방법



- 최대한 외출을 자제하고 창문을 모두 닫아 외부의 미세먼지 유입 방지
- 식약처 인증 'KF 마크'가 있는 마스크 사용
- 모자·보호안경·장갑 등으로 피부 노출 예방 및 자주씻기
- 물·채소 등 섬유질이 풍부한 음식 섭취



## 황사와 미세먼지에 도움이 되는 음식

- 마늘이나, 도라지, 해조류 등을 섭취
- 마늘 : 유황성분 풍부 / 체내 쌓인 수은 배출 효과
- 도라지 : 호흡기 튼튼하게 하고 염증 제거
- 미역, 다시마, 해조류 : 알긴산성분 풍부, 몸속 유해물질 체외로 배출
- 모과차

### ▶ 도라지의 효능

호흡기를 통해 우리 몸으로 들어간 미세먼지와 황사는 건강에 좋지 않고, 특히 호흡기 질환을 유발 할 수 있습니다. 이럴 때 도라지 차를 먹으면 도라지 속 사포닌과 이눌린 성분이 점액 분비를 돕고 가래를 배출하게 하여 몸속에 들어간 위해물질을 배출 할 수 있게 도와줍니다. 또한 기관지 점막을 튼튼하게 해주고, 미세먼지 흡입으로 손상되기 쉬운 폐를 효과적으로 보호해 줍니다. 도라지 속 성분은 염증치료 기능까지 있어 목이 아플 때 도라지를 달여서 차로 마시면 기관지염에도 좋은 효능을 볼 수 있습니다.

				4/1(목)	4/2(금)
조식				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누룽지</li> <li>• 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 초코머핀 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 채소달걀찜 (1.2.)</li> <li>• 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 덴마크모닝시리얼우유 (2.)</li> </ul>
중식				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 매운동태탕 (5.6.9.12.)</li> <li>• 오이깍둑무침 (13.)</li> <li>• 돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>• 데리야끼멘츠카츠 (1.5.6.10)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 졸은날오란다 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 돈육순두부찌개 (5.9.10.)</li> <li>• 버섯잡채 (5.6.12.13.)</li> <li>• 생크림후르츠와플 (1.2.5.6.11.13.)</li> <li>• 청양풍닭야채볶음 (5.6.12.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
석식				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 어묵무국 (1.5.6.9.13.)</li> <li>• 맛살숙주나물무침 (1.5.6.8.13.)</li> <li>• 크런치생선까스&amp;소스 (1.2.5.6.12.)</li> <li>• 궁중떡볶이 (5.6.12.13.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 유부버섯된장찌개 (5.6.12.18.)</li> <li>• 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.)</li> <li>• 새우살청경채볶음 (5.6.9.)</li> <li>• 오리불고기 (5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
	4/5(월)	4/6(화)	4/7(수) 수요일은 다 먹는 날	4/8(목)	4/9(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 소고기미역국 (5.6.9.13.16.)</li> <li>• 숯불사태찜 (5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 떡오징어완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 요거얌얌 (플레인)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 참치야채죽 (5.16.18.)</li> <li>• 가자미구이&amp;레몬간장소스 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 감자수제비국 (5.6.9.13.)</li> <li>• 사과</li> <li>• 두부양념조림 (5.6.12.13.)</li> <li>• 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누룽지</li> <li>• 통통왕교자갈비만두 (1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 그레놀라시리얼&amp;우유 (2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 근대원장국 (5.6.9.12.)</li> <li>• 떡갈비새송이볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 콩나물무침(5.)</li> <li>• 블랙소이오리불고기 (5.18)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 감자탕 (5.6.9.10.)</li> <li>• 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.)</li> <li>• 오이고추무침 (5.6.)</li> <li>• 통살새우커를렛&amp;크리미 어니언드 (1.2.5.6.9.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 굴이랑한라봉 과즙 (1.2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 닭곰탕 (5.6.9.13.15.)</li> <li>• 가자미구이&amp;레몬간장소스 (5.6.13.)</li> <li>• 묵은지사태찜 (5.6.9.10.13.)</li> <li>• 꼬시래기무초무침 (5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치야채비빔밥&amp;초고추장 (5.6.13.16.)</li> <li>• 팽이버섯된장국 (5.6.12.)</li> <li>• 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 오이깍둑무침 (13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 배음료 (탐미유꿀배)(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.)</li> <li>• 청경채나물</li> <li>• 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.)</li> <li>• 파채돈까스&amp;오리엔탈 (1.2.5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 팔라만시레몬에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 홍합장 순대국 (2.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>• 부추겉절이 (13.)</li> <li>• 신김치닭매운조림 (5.6.9.13.15.)</li> <li>• 해물야채전 (1.5.6.9.17.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 미소된장국 (5.6.12.)</li> <li>• 진미채조림 (5.6.13.17.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 고매함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 상큼한사과주스 (13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 돈육순두부찌개 (5.9.10.)</li> <li>• 단호박닭간장조림 (5.6.13.15.16.)</li> <li>• 참나물무침</li> <li>• 매콤어묵야채볶음 (1.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.)</li> <li>• 콩나물파채무침 (5.6.13.)</li> <li>• 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 돼지고기오븐구이 (10.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 쌈장 (5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 어묵무국 (1.5.6.9.13.)</li> <li>• 치즈불닭 (2.5.6.13.15.)</li> <li>• 오물렛&amp;케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 스위트 트로피컬 (11.12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 홍합미역국 (5.6.9.13.18.)</li> <li>• 김치고등어조림 (5.7.9.)</li> <li>• 돈육간장불고기 (5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 힙내파인애플씨주스 (13.)</li> </ul>
	4/12(월)	4/13(화)	4/14(수) 수요일은 다 먹는 날	4/15(목)	4/16(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 요거타임 (사과)(2.)</li> <li>• 아욱된장국 (5.6.9.)</li> <li>• 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 돈육불고기 (5.6.10.12.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 소고기야채죽 (16.)</li> <li>• 허니버터카스테라 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 바나나 (13.)</li> <li>• 소고기무국 (5.9.13.16.)</li> <li>• 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.)</li> <li>• 갯잎육전 (1.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누룽지</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 아몬드머핀 (1.2.5.6.)</li> <li>• 초코칩스시리얼&amp;우유 (2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 김가루떡국 (1.5.6.9.)</li> <li>• 닭갈비볶음 (5.6.13.15.)</li> <li>• 우리팍한전 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 한끼요트(2.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 콩나물국 (5.6.9.13.)</li> <li>• 단호박닭간장조림 (5.6.13.15.16.)</li> <li>• 멸치견과볶음 (5.6.13.14.)</li> <li>• 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 후레쉬업 (키위&amp;사과)(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 육개장 (5.6.10.)</li> <li>• 두부양념조림 (5.6.12.13.)</li> <li>• 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.)</li> <li>• 오리훈제야채볶음 (5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 녹차우쌈</li> <li>• 조개살시금치된장국 (5.6.18.)</li> <li>• 야채비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 오리돈육불고기 (5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 초코렛칩쿠키 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작은밥</li> <li>• 얼큰해물짬뽕면 (5.6.8.9.13.17.18.)</li> <li>• 단무지</li> <li>• 수제등심탕수육 (1.5.6.10.12.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 어묵무국 (1.5.6.9.13.)</li> <li>• 안동식짬뽕 (5.6.13.15.)</li> <li>• 콩치캐김치조림 (5.6.9.)</li> <li>• 한입두부어린요샐러드 (1.5.6.12.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>• 채소달걀국 (1.5.6.9.13.)</li> <li>• 오이부추무침 (13.)</li> <li>• 허브치킨플레로티 (1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>• 백김치(9.)</li> <li>• 포켓팝콘 (화이트)(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 팽이버섯된장국 (5.6.12.)</li> <li>• 숯불사태찜 (5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 시금치고추장무침 (5.6.13.)</li> <li>• 야채계란말이 (1.5.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>• 도라지오이무침 (5.6.13.)</li> <li>• 어묵야채볶음 (1.5.6.13.)</li> <li>• 하트연어치즈까스 (5.6.12.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 우리콩청국장 (5.6.9.10.12.16.)</li> <li>• 참나물우령초무침 (5.6.13.18)</li> <li>• 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>• 콘치즈연양식불고기 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 황태해장국(5.)</li> <li>• 메추리알새송이곤약장조림 (1.5.6.13.)</li> <li>• 도토리묵채소무침</li> <li>• 함박스테이크&amp;김치소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>

	4/19(월)	4/20(화)	4/21(수) 수요일은 다 먹는 날	4/22(목)	4/23(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 덴마크모닝시리얼우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 전복죽(18.)</li> <li>· 모닝빵&amp;딸기잼(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 그레놀라시리얼&amp;우유(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 우령감자된장국(5.6.9.13.18.)</li> <li>· 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.)</li> <li>· 도룡동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 도시락김(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 누룽지</li> <li>· 복만두찜(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 오레오오즈&amp;우유(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.)</li> <li>· 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 부대찌개&amp;라면사리(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)</li> <li>· 메추리알볼어죽조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 청경채나물5.</li> <li>· 통상새우커를렛&amp;크리미어니언드(1.2.5.6.9.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 홍합미역국(5.6.9.13.18.)</li> <li>· 자반고등어구이(7.)</li> <li>· 썩갠두부무침(5.6.12.)</li> <li>· 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 블라썸버랭쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레나물밥&amp;양념장(5.6.)</li> <li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li> <li>· 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.)</li> <li>· 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 돈시몬 오렌지주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 꽃게탕(5.6.8.9.13.)</li> <li>· 안동식찜닭(5.6.13.15.)</li> <li>· 열무된장무침(5.6.)</li> <li>· 쿠기번(1.2.5.6.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 감자수제비국(5.6.9.13.)</li> <li>· 실곤약야채초무침(5.6.13.)</li> <li>· 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은밥</li> <li>· 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 문어볼타코야끼(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>· 사과주스(담미유애플)(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>· 육은지사대찌(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 오이부추무침(13.)</li> <li>· 도룡한텐츠카츠(1.5.6.10.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> <li>· 브라운소스(5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 참치김치찌개(5.9.12.16.18.)</li> <li>· 쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>· 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> <li>· 몽글몽글복숭아에이드(11.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 김치수제비국(5.6.9.13.)</li> <li>· 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.)</li> <li>· 돼지고기오븐구이(10.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 상추쌈&amp;쌈장(5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 표고버섯순두부된장국(5.)</li> <li>· 양파부추무침(13.)</li> <li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.)</li> </ul>
	4/26(월)	4/27(화)	4/28(수) 수요일은 다 먹는 날	4/29(목)	4/30(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9.12.16.18.)</li> <li>· 닭봉대리야끼구이(5.6.13.15.18.)</li> <li>· 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 소이라떼(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 영양닭죽(15.)</li> <li>· 초코머핀(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 소고기미역국(5.6.9.13.16.)</li> <li>· 도룡동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>· 야채송송고기말이&amp;파채오리엔탈(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 누룽지</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 초코팩스시리얼&amp;우유(2.5.6.)</li> <li>· 딸기크림롤케익(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 감자달걀국(1.13.)</li> <li>· 오리불고기(5.6.13.)</li> <li>· 치킨너겟/머스타드소스(1.2.5.6.15.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 오징어우국(5.6.9.13.17.)</li> <li>· 달걀장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>· 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 시금치나물(13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 수제블루베리요거트&amp;시리얼(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 근대된장국(5.6.9.12.)</li> <li>· 보쌈정식(5.6.10.)</li> <li>· 무말랭이무침(5.6.13.)</li> <li>· 김치전(1.5.6.9.)</li> <li>· 보쌈김치(9.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.)</li> <li>· 어묵우국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 김말이튀김(1.5.6.16.)</li> <li>· 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.)</li> <li>· 한입고추튀김(1.5.6.10.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 골드키위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 도토리묵냉국(5.6.9.16.)</li> <li>· 깻잎순볶음(5.6.)</li> <li>· 오징어낙지볶음(5.6.13.17.)</li> <li>· 치킨텐더스틱(1.2.5.6.15.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 김치말이잔치국수(1.5.6.9.)</li> <li>· 관쇼새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.)</li> <li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 방울토마토(12.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 매운낙지비빔밥(5.6.13.)</li> <li>· 감자달걀국(1.13.)</li> <li>· 오이부추무침(5.6.13.)</li> <li>· 동통광교자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 빅썸(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.)</li> <li>· 두부양념조림(5.6.12.13.)</li> <li>· 유린기(1.2.5.6.13.15.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 아이스슈(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 육개장(5.6.10.)</li> <li>· 안동식찜닭(5.6.13.15.)</li> <li>· 매콤어묵야채볶음(1.5.6.)</li> <li>· 콘치즈매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 카카오제리보</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 시금치나물(13.)</li> <li>· 닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li> <li>· 연근팽이버섯가마보꼬전(1.5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 김가루떡국(1.5.6.9.)</li> <li>· 콩나물무침(5.)</li> <li>· 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>

\*알레르기정보

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.젓

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 방어, 미더덕, 바지락, 새우자건품육수용
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내,호주),
- 수산가공품: 진미채(수입산) 참치캔(다랑어: 원양산), 콩치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 떡오징어완자전(쌀:국내, 오징어:페루,칠레, 연육:베트남), 연어치즈까스(연어살:러시아,칠레)

【그 외】 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음  
두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장(국내산)