

# ★건강을 지키는 힘! 면역력!

## □ 면역력이란?

면역력은 외부에서 들어온 병원균에 저항하는 힘을 말합니다. 다시 말하면 면역력은 질병에 걸리지 않도록 바이러스로부터 우리 몸을 보호해주며 각종 오염물질과 중금속을 정확해 줍니다. 면역력이 약해지면 쉽게 질병에 걸리게 되고 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗겨서 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

## □ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① 햇볕을 쬐어 면역력을 높일 수 있는 비타민D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② 충분한 수면을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ 물을 충분히 마셔 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ 크게 웃어 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분비가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ 자주 환기를 시키고 그렇지 못할 경우, 유해 물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



## □ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

1. 표고버섯 기운을 돋우고 위장을 튼튼하게!



2. 단호박 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!



3. 사과 비타민 C가 풍부해 기력은 UP! 혈액순환 왕성! 푸석해진 피부에도 굿!



4. 감

풍부한 비타민 A, B, C가 감기에방과 함께 피부미용에도Good~



5. 고등어

단백질과 오메가3 창고! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!



6. 당근

면역력 강화와 세균감염 방지 1+1 효과!



7. 무

비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고!

※잠깐! 한 가지 영양소나 음식만을 섭취하는 것보다는 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰주는 것이 면역력 증강에 중요합니다.

## ★수능 앞둔 수험생의 학습능력에 도움이 되는 식사법

적절한 영양섭취 및 위생적인 식사 관리로 최적의 몸 상태를 유지 한다.

골고루 균형 있는 식사를 하는 것이 가장 중요하다. 3끼 식사 특히 아침 식사를 하는 습관을 들이면 공부하는데 필요한 집중력이 커진다.

- ▶ 아침 식사의 중요성 : 아침밥을 거르면 혈중 포도당을 떨어뜨려 건강을 해친다. 저녁 식사 이후 다음 날 아침까지 뇌 활동 에너지인 포도당이 소모되는데 소모된 포도당의 보충을 아침 식사로 해야 한다. 혈중 포도당이 부족하게 되면 기력이 약해지고 집중력 또한 떨어지므로 공부하는 학생들의 뇌의 활동에 필요한 영양소를 갖춘 아침 식사를 하는 것이 중요하다.

|            |   |   |   |  | 11월 1일(금)  |
|------------|---|---|---|--|--|
| 조식         |   |   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>감자달걀국 1. 13.</li> <li>닭갈비볶음 5. 6. 13. 15</li> <li>도둑동그랑땡전 1. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>김구이 13.</li> </ul>  |
| 중식         |   |   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>건설우미역국 9. 13.</li> <li>매운떡돼지갈비찜 5. 6.</li> <li>상추겉절이 5. 6. 13.</li> <li>버섯잡채 5. 6. 8. 12. 13.</li> <li>오래오초코와플 1. 2. 4. 5. 6. 11. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> </ul>      |
| 석식         |   |   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>새알심만두국 1. 5. 6. 10. 13. 16.</li> <li>삼치연장조림 5. 6. 13.</li> <li>감자채피망볶음 2. 5. 6. 10.</li> <li>돈육간장볼고기 5. 6. 10. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> </ul>                         |
| 11월 4일(월)  |   | 11월 5일(화)   | 11월 6일(수)<br>수요일은 다 먹는날   | 11월 7일(목)  | 11월 8일(금)  |
| 조식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>떡국 1. 5. 6. 9. 13.</li> <li>수제소시지볶음 2. 5. 6. 10.</li> <li>돈육볼고기 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>달콤포근부세 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>아몬드후레이크/우유 2. 5. 6. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>전복죽 13.</li> <li>초코에빠진롤케이크 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>김치콩나물국 5. 6. 9. 13.</li> <li>건파래볶음 13.</li> <li>키친너겟/머스타드소스 1. 5. 6. 13. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>떡새우완자전 1. 5. 6. 8. 9. 18</li> <li>단호박 꿀찜 5. 6. 13.</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>감자수제비국 5. 6. 9. 13.</li> <li>닭강자매운조림 5. 6. 13. 15.</li> <li>프렌치토스트 1. 2. 5. 6. 13.</li> <li>우리팜행전 1. 2. 5. 6. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>팽이버섯된장국 5. 6. 13.</li> <li>두부양념조림 5. 6. 13. 18.</li> <li>야채고기말이김치찜 1. 2. 6. 9. 10. 13. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>도시락김 13.</li> <li>한끼오트 2.</li> </ul>                  |
| 중식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>미소된장국 5. 6. 13.</li> <li>토마토스파게티 1. 5. 6. 9. 10. 12. 13.</li> <li>오이피클 13.</li> <li>오곡볼닭바베큐를까츠 1. 5. 6. 10. 12. 15</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>갈릭파이 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>황태해장국 5. 13.</li> <li>파채초무침 5. 6. 13. .</li> <li>만두떡볶이 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 16. 18.</li> <li>돼지고기오븐구이 10. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>쌈장 5. 6. 13.</li> <li>붕어빵 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>작은밥</li> <li>자장면 1. 2. 5. 6. 10. 13.</li> <li>짬뽕소용포 1. 5. 6. 10. 17. 18.</li> <li>단무지</li> <li>바사삭후고꼬탕수육 5. 6. 10. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>돈육김치찌개 5. 6. 9. 10. 13.</li> <li>돈육계란장조림 1. 5. 6. 10. 13.</li> <li>시금치나물 13.</li> <li>하트연어치즈까스 5. 6. 12. 13.</li> <li>총각김치 9. 13.</li> <li>요구르트과일샐러드 1. 2. 5. 12. 13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>도토리묵국(온) 1. 5. 6. 9. 13.</li> <li>콩나물무침 5.</li> <li>감자채피망볶음 2. 5. 6. 10.</li> <li>치즈닭갈비볶음 2. 5. 6. 13. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>수제초코파이 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul> |
| 석식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>새우계란볶음밥 1. 2. 5. 9. 13.</li> <li>감자달걀국 1. 13.</li> <li>오이깍둑무침 13.</li> <li>떡갈비데리야끼채소볶음 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>회오리감자 5.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>유부우동국 1. 5. 6. 9. 13.</li> <li>돈육볼고기 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>갈치카레구이 2. 5. 6. 13.</li> <li>석박지 9. 13.</li> <li>골드키위</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>어묵무국 1. 5. 6. 9. 13.</li> <li>방어데리야끼조림 5. 6. 13.</li> <li>졸면채소무침 5. 6. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>오리훈제/머스타드소스 1. 5. 13.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>스팸마요덮밥 1. 5. 6. 10. 13. 18.</li> <li>콩나물국 5.</li> <li>단무지</li> <li>수제롤레인핫도그 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>애플</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>복어채미역국 5. 6. 13.</li> <li>알감자버터구이 2.</li> <li>돼지등뼈김치찜 2. 5. 6. 9. 10. 13.</li> <li>야채계란말이 1. 2. 5. 6. 10.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> </ul>                                  |
| 11월 11일(월) |   | 11월 12일(화)  | 11월 13일(수)<br>수요일은 다 먹는날  | 11월 14일(목)   | 11월 15일(금)   |
| 조식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>어묵무국 1. 5. 6. 9. 13.</li> <li>돈육간장볼고기 5. 6. 10. 13.</li> <li>도둑동그랑땡전 1. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>피크닉</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>소고기버섯야채죽 5. 6. 13. 16.</li> <li>초코칩스시리얼&amp;우유 2. 5. 6. 13.</li> <li>고소한아몬드머핀 1. 2. 4. 5. 6. 13.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>요거타임(사과) 2. 5. 13.</li> <li>김치콩나물국 5. 6. 9. 13.</li> <li>미트볼야채조림 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>한입돈까스/케첩 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>고구마파이 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>우렁자진장국 5. 6. 9. 13. 18.</li> <li>진미채조림 4. 5. 6. 13. 17</li> <li>수제소시지볶음 2. 5. 6. 10.</li> <li>양송이새우올렛&amp;케첩 1. 2. 5. 6. 9. 10. 12. 13. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> </ul>    |
| 중식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>부대찌개&amp;라면사리 1. 2. 5. 6. 9. 10. 13. 15.</li> <li>호두연근조림 5. 6. 12. 13. 14.</li> <li>안동식찌닭 5. 6. 8. 13. 15</li> <li>마파두부 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>초코마블베베스틱 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>돼지사골국밥 2. 5. 6. 9. 10. 13.</li> <li>콩나물버섯볶음 5. 6.</li> <li>멕시코치킨까스 1. 2. 5. 6. 12. 13. 15. 16. 18.</li> <li>깍두기 9. 13.</li> <li>사랑해사과C주스 5. 13.</li> <li>꽃보단인절미 5. 13.</li> </ul>                   | 예비소집  | 수능일  | <ul style="list-style-type: none"> <li>중화볶음비빔 1. 5. 9. 13. 15.</li> <li>유부장국 5. 6. 13.</li> <li>오징어무말랭이무침 5. 6. 13.</li> <li>배추김치 9. 13. 17</li> <li>꿀호떡 1. 2. 5. 6. 13.</li> <li>골드키위배플리도 5. 13.</li> </ul>                         |
| 석식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>김치볶음밥 2. 5. 6. 9. 10. 13.</li> <li>콩나물국 5. 9</li> <li>양배추옥수수콘샐러드 1. 5. 12. 13.</li> <li>계란후라이 1. 5.</li> <li>순살닭강정 1. 2. 5. 6. 12. 13. 15.</li> <li>깍두기 9. 13.</li> <li>요구르트 2.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>근대된장국 5. 6. 13.</li> <li>시금치나물 5. 6. 13.</li> <li>대파채돈육볼고기 2. 5. 6. 10. 12. 13.</li> <li>데리야끼멘츠카츠 1. 5. 6. 10. 15.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>초코케익홀 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul>                   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 5.</li> <li>감자달걀국 1. 13.</li> <li>메추리알볼어묵조림 1. 5. 6. 10. 13.</li> <li>가지나물 5. 6.</li> <li>오리주물럭 5. 6.</li> <li>배추김치 9. 13.</li> <li>허니버터카스테라 1. 2. 5. 6. 13.</li> </ul>                |

|    | 11월 18일(월)  | 11월 19일(화)   | 11월 20일(수)<br>수요일은 다 먹는 날  | 11월 21일(목)  | 11월 22일(금)   |
|----|---|--|--|---|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 연두부/양념장 5.6.13.</li> <li>· 안동식짬뽕 5.6.8.13.15</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 덴마크모닝시리얼우유 2.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 누룽지</li> <li>· 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13.</li> <li>· 갈릭버터마요브레드 1.2.5.6.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 떡국 1.5.6.9.13.</li> <li>· 깻잎순부름 5.6.</li> <li>· 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13.</li> <li>· 간장오리불고기 5.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 모시조개탕 5.6.18.</li> <li>· 멸치건과볶음 5.6.13.</li> <li>· 돈육불고기 2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 감자고로케 1.5.6.10.12.13.15.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 팽이버섯된장국 5.6.13.</li> <li>· 고구마달볶음탕 5.6.13.15</li> <li>· 단짬너비아니구이 1.2.5.6.16.18.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 떡먹는요플레 2.</li> </ul>  |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 꽃게탕 5.6.8.9.13.</li> <li>· 부추겉절이 13.</li> <li>· 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13.</li> <li>· 프렌치토스트 1.2.5.6.13.</li> <li>· 수제프코커렛&amp;소스 1.2.5.6.10.12.13.18.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은밥</li> <li>· 나가사끼짬뽕면 1.5.6.8.9.12.13.17.</li> <li>· 단무지</li> <li>· 수제등심탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13.</li> <li>· 깻두기 9.13.</li> <li>· 테이크아웃라이브(자용)</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 뷔뽕퐁커리(새우) 1.2.5.6.9.13.16.18.</li> <li>· 쌀국수(닭고기) 5.6.13.15.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 방울토마토 12.</li> <li>· 당근사과플리드 5.13.</li> <li>· 고메함박스테이크 1.5.6.10.12</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 콩나물국 5.</li> <li>· 보쌈정식 5.6.10.13.</li> <li>· 오이고추무침 5.6.</li> <li>· 치즈떡볶이 1.2.5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 꿀</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 등뼈갈자탕 2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 양파부추무침 13.</li> <li>· 감자채피망볶음 2.5.6.10.</li> <li>· 돈육콩나물고추장불고기 5.6.10.18.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 요구르트 2.</li> </ul>                  |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 훈제오리볶음밥 5.6.9.13.18.</li> <li>· 참치김치찌개 5.9.13.</li> <li>· 상추치커리무침 5.6.13.</li> <li>· 연양식매콤불고기 1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 코쿰망고푸딩 2.5.13.</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 김치수제비국 5.6.9.13.18.</li> <li>· 갈치김치찌개 5.6.13.</li> <li>· 도라지오이무침 5.6.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 카라멜팝콘 2.5.6.13.16.</li> <li>· 오리훈제/머스타드소스 1.5.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 표고버섯순두부된장국 5.9.10.13.</li> <li>· 무생채 9.13.</li> <li>· 애호박느타리볶음 5.6.13.</li> <li>· 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15.</li> <li>· 크런치포테이토오징어링 1.5.6.17</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은밥</li> <li>· 채소달걀국 1.5.6.9.13.</li> <li>· 해물우동볶음 5.6.9.12.13.17.18.</li> <li>· 손살치킨양파크림소스 1.2.5.6.13.15.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 요구르트 2.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 황태해장국 5.13.</li> <li>· 김가루실파무침 5.6.13.</li> <li>· 닭다리살테리야끼조림 5.6.12.13.15.18.</li> <li>· 계란야채말이 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 아이스슈 1.2.5.6.13.</li> </ul> |

|    | 11월 25일(월)  | 11월 26일(화)  | 11월 27일(수)<br>수요일은 다 먹는 날  | 11월 28일(목)  | 11월 29일(금)  |
|----|---|---|--|---|---|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16.18.</li> <li>· 떡갈비새송이버섯 2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 무장아찌무침 13.</li> <li>· 도통동그랑땡전 1.5.6.10.12.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 영양닭죽 13.15.</li> <li>· 초코칩스시리얼&amp;우유 2.5.6.13.</li> <li>· 소프트미니치즈케이크 1.2.5.6.13.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 북어채미역국 5.6.13.</li> <li>· 연두부달걀찜 1.2.5.9.13.</li> <li>· 오리불고기 5.6.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 비피더스 2.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 얼큰어묵국 1.5.6.13.</li> <li>· 우리팜행전 1.2.5.6.15.</li> <li>· 야채송송고기말이 1.2.5.6.10.13.15.16.18.</li> <li>· 깻두기 9.13.</li> <li>· 요거버리콩코물넛츠 4.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 오징어미국 9.13.17</li> <li>· 달걀장조림 1.5.6.</li> <li>· 도통한면츠카츠 1.5.6.10.13.15.16.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 양념깻잎장아찌 13.</li> </ul>   |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 육개장 5.6.10.13.18.</li> <li>· 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13.</li> <li>· 매운떡볶이갈비찜 2.5.6.10.13.</li> <li>· 가지나물 5.6.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 초러스 맛탕 1.2.5.6.12.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 맑은아귀탕 5.6.9.13.</li> <li>· 온두부/참치김치볶음 5.9.13.</li> <li>· 애호박느타리볶음</li> <li>· 라조기 1.2.5.6.12.13.15.</li> <li>· 총각김치 9.13.</li> <li>· 우리밀초코칩쿠키 1.2.5.6.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔밥&amp;약고추장 5.6.13.16.</li> <li>· 열갈이된장국 5.6.9.13.</li> <li>· 계란후라이 1.5.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 연양식바삭불고기 1.6.10.15.16.</li> <li>· 꿀드키위</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 김치말이잔치국수 1.5.6.9.13.18.</li> <li>· 방어테리야끼조림 5.6.13.</li> <li>· 썬갠나물</li> <li>· 유린기 5.6.13.15.</li> <li>· 석박지 9.13.</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 추억의도시락 1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 채소달걀국 1.5.6.9.13.</li> <li>· 미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 상추치커리무침 5.6.13.</li> <li>· 총각김치 9.13.</li> <li>· 요구르트 2.</li> <li>· 무화과케이크 13.</li> </ul> |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 매운낙지비빔밥 5.6.13.18.</li> <li>· 채소달걀국 1.5.6.9.13.</li> <li>· 오이깻잎무침 13.</li> <li>· 어니언산적테리야끼조림 1.2.5.6.10.13.16.18.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> <li>· 정글에이드 5.13.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 유부버섯된장찌개 5.6.13.</li> <li>· 미역오이초무침 13.</li> <li>· 돼지훈제바베큐숙주볶음 6.10.12.13.18.</li> <li>· 연근땡글가마보꼬전 1.5.6.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 가자미구이&amp;레몬간장소스 2.5.6.13.14.16.18.</li> <li>· 정경채나물 9.13.</li> <li>· 통새우커렛&amp;크리미 어니언드 1.2.5.6.9.13.</li> <li>· 깻두기 9.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 설렁탕 5.6.13.16.</li> <li>· 묵은지사태찜 2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 야채비빔만두 1.5.6.10.13.16.18.</li> <li>· 도토리묵채소무침 3.5.6</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 콩나물국 5.</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 오삼불고기 5.6.10.13.17</li> <li>· 도통동그랑땡전 1.5.6.10.12.13.</li> <li>· 배추김치 9.13.</li> </ul>  |

♣ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함)  
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

♣ 원산지 표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리, 달걀), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 방어, 전복, 새우자건품육수용(국내산)  
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산), 불닭바베큐롤가스(돼지:국내산, 닭:국내산), 수제소시지(국내산), 비엔나소시지(돼지:국내산, 닭:국내산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내, 호주산)  
고추송송고기말이(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

- 낙지(중국산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(중국산/수입산),  
- 육가공품: 베이컨(수입산)  
- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵, 연근땡글가마보꼬연육(수입산), 떡새우완자전(쌀:국내, 새우살:말레이시아), 연어가스(연어살:러시아, 칠레),  
짬뽕소용포(돼지:국내, 오징어:칠레산)

【그 외】 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두부류: 판두부, 순두부, 연두부: 국내산

※ 간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 '간편식 먹는 날'로 정하여 제공하고 있습니다.