



전일고등학교

7월 식단표

영 양 사 : 정 선 주
영양실무사: 김 진 슬
식생활관 : 239-3091

		7/1	7/2	7/3	7/4	7/5		
 · 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) · 원산지 【국내산】 쌀(친환경), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우, 호주), 김치(고춧가루), 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 바지락, 홍합(국산) 【수입산】 가자미, 갈치, 대구, 꽃게, 조기, 낙지, 동태, 쭈꾸미, 장어, 새우, 소고기(호주)		혼합잡곡밥 5. 매운소고기국 2.5.6.16. 돈육계란장조림 1.5.6.10.13. 시금치돌깨우침 13. 불닭맛김 13. 배추김치 9.13. 투썸요거트&열대과일 2.5.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 967.8/45.8/437.1/9.7	혼합잡곡밥 5. 복어달걀국 1.13. 1인순두부/실파양념장 5.6.13. 무미나리생채 9.13. 사천식돼지고기숙주볶음 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 814.8/28.6/101.1/4.4	혼합잡곡밥 5. 수삼닭곰탕 13.15. 공지홍조림김치조림 5.6.9.13. 탕수육샐러드 1.2.5.6.10.12.13. 참깨김 13. 배추김치 9.13. 달콤포근부세 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1153.9/54.7/373.2/9.5	혼합잡곡밥 5. 참치김치찌개 5.6.13. 시금치나물 2.6.13. 소고기낙지불고기 5.6.8.13.16. 동태포개란전 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 972.6/45.4/184.5/6.1	혼합잡곡밥 5. 꽃고추박합찌개 5.6.13. 떡갈비새송이볶음 2.5.6.10.13. 콩나물무침(친) 5. 돼지고기짜장볶음 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 생토마토주스 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 957.6/42.2/134.1/6		
		중식	현미밥 도토리묵냉국 5.9.13. 오리훈제&무쌈(비트, 레몬, 녹차) 1.5.13. 고구마 줄기 우침 5.6. 진미채도라지무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 망고맛푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철분 1042.3/53.9/135.5/8.8	치킨마요덮밥2 1.5.6.13. 유부된장국 5.6.13. 사과참나물무침 5.6.13. 소떡꼬치(대) 1.5.6.10.12.13.16.18. 총각김치 9.13. 자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 902.8/26.3/148.6/3.2	찰보리쌀밥 견새우아육국 5.6.9.13. 갯잎생채 5.6.13. 고사리돌깨볶음 5.6. 큐브목살야채볶음 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 쿠기앤크림마카롱 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 823/47.6/163.4/13	작은밥 꼬꼬짬뽕 5.6.13.15.17.18. 오이생채 13. 깍두기 9.13. 백김치 9.13. 미소가루 4.5.13. 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1243.4/44.9/270.6/6.8		
		석식	현미밥 얼갈이된장국 5.6.13. 청포묵김가루우침5.6.13. 김치계란말이 1.5.6.9.12.13. 간장치킨 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 899.3/37.7/90.8/4.5	친환경현미밥 조랭이떡미역국 돈육훈제부추볶음 5.6.10.12.13. 멜리파햄전 1.2.5.6. 겨자맛김 13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1020.5/73.9/414.9/22.9	현미밥 무채들깨국 13. 콩나물파채우침 13. 애호박나타리볶음 5.6.10.13. 삼겹살구이 10.13. 배추김치 9.13. 상추/깍잎쌈 5.6.13. 시원한해설치 9.13. 아삭오이고추/쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1041.9/41.2/159.3/4.2	치즈미트볼&오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 가쓰오숙갓국 5.6.13. 스틱만두지 교자만두그라탕 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 과일화채 5.11.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 986.1/35.6/486.9/4.9		
		7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
조식				혼합잡곡밥 5. 복어우국 13. 안동찜닭 5.6.13.15. 콩나물무침(친) 5. 구운김/간장 5.6.13. 배추김치 9.13. 생토마토주스 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 966.1/46.5/165.4/5.6	혼합잡곡밥 5. 소고기얇은국 5.6.13.16. 양배추볶음 5.6.10.13. 애호박나타리볶음 5.6.10.12.13. 만두강정 1.5.6.10.12.13.14.18. 배추김치 9.13. 비피더스사과&복숭아 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 900.7/29.1/242.1/4.4	혼합잡곡밥 5. 새송이떡갈비&부추샐러드 5.6.10.13. 순두부찌개 5.13. 시금치나물 2.6.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 944.4/37.6/175.6/9.7	유부초밥 5.13. 매콤닭불구이/콘샐러드 1.2.5.6.13.15. 콘후레이크시리얼/우유 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 전복죽 18. 자두 양파간장피클 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 974.7/39.6/430.1/7.7	혼합잡곡밥 5. 어묵국 1.5.6.13. 두부초밥 5.13. 갯잎찜 5.6.13. 청양홍돼지갈비찜 5.6.10.13. 깍두기 9.13. 호박죽 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 924/37.6/299.4/5.4
중식		작은밥 단무지 해조칼슘탕수육 5.6.10.12.13. 치즈감자고로케 1.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 짜장면/소스 1.2.5.6.10.13. 검정콩두유 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1040.9/45.7/602.8/13.3		혼합잡곡밥 5. 돼지국밥&소면 2.5.6.9.10.13. 쭈꾸미야채무침 5.6.13. 감자새우볶음 5.9.13. 석박지 9.13. 토마토 12. 오이스틱, 아삭오이고추/쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 978.5/54.6/163.7/8.3	친환경현미밥 시래기된장국 5.6.13. 돈두부/묵음김치 5.9.13. 왕새우튀김/탈타르소스 1.5.6.9.13. 가자미구이 13. 불닭맛김 13. 겨자맛김 13. 석박지 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 952.3/27.7/205.9/5.4	작은밥 가쓰오장국 5.6.13. 간장치킨&무쌈아찌 5.6. 통바파스타&치즈미트볼 1.2.5.6.9.10.13. 배추김치 9.13. 양배추샐러드/파인드레싱 1.2.5.6.13. 수제레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 924.9/31.3/161.8/5.5	차수수밥(7월생일) 들깨미역국 부추겉절이 13. 오리간장불고기 5.6.8.13. 달걀샐러드 1.5.6. 총각김치 9.13. 플라워파이&생크림 1.2.5.6.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 955.8/33.2/145.5/6	카레라이스 2.5.6.10.13. 꼬치어묵국 1.2.5.6.13. 치킨텐더&감자튀김/어니언소스 1.2.5.6.12.13.15.16. 오이스박이 13. 배추김치 9.13. 양파간장피클 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 917.3/20.7/154.9/4.4
석식			우동국 1.5.6.13. 오이소박이 13. 배추김치 9.13. 콘샐러드 1.5.11.13. 참치치즈스래밥버거 2.5.6.9.10.13. 미니이건과류볼링 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 944.7/29.3/305.1/4.5	짜장밥1 2.5.6.10.13. 팽이된장국 13. 돼지고기강정 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 단무지, 양파/훈장 레몬슬러시 * 에너지/단백질/칼슘/철분 1296.2/30.5/84.9/3	혼합잡곡밥 5. 참치찌개 5.6.9.13. 상추겉절이 5.6.13. 고추장돈육불고기1 2.5.6.10.13. 치즈감자고로케 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1007.5/47.1/141.3/7.1	혼합잡곡밥 5. 얼갈이된장국 5.6.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.13. 삼치데리야끼구이 5.6.13. 닭다리오븐구이/칼칼치즈 5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 메로나튀번 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 972.7/38.2/273.3/3.9	혼합잡곡밥 5. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 어묵고추장조림 1.5.6.13. 아귀콩나물찜 5.6.9.13. 야채튀김 1.2.5.6. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 913.6/32.7/159.1/4.6	
		7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
조식		크리미&진미채유부초밥 1.5.6.13.17. 콘후레이크시리얼/우유 2.5.6.13. 모듬샐러드 1.5.13. 사과 양송이스트 2.5.6.13. 계란도스트 1.2.5.6.13. 검정콩두유 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 931/27.4/414.7/8.2		스팸김치볶음밥 5.6.9.10.13. 미소된장국 5.6.13. 수제소시지-소스(청) 1.2.5.6.10.13. 초코칩스/우유 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 수박 고구마우도피파 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1038.2/44.1/452.4/6.2	새우굴소스볶음밥 5.6.9.13. 미소된장국 5.6.13. 무미나리생채 9.13. 계란후라이 1.5. 배추김치 9.13. 꼬마부시랭&초코 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 925.2/29.6/224.8/6.5	꼬마김밥 2.5.6.10.13. 우동국(미니) 1.5.6.13. 콘치즈만두 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 오이피클 13. 모닝플라페(컵) 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1018.8/29/301.5/6.1	혼합잡곡밥 5. 오리훈제야채볶음 5.6.9.12.13. 시래기된장국 5.6.13. 숙주미니리무침 5. 감자볶음 5. 배추김치 9.13. 쿠기앤크림아이스슈 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 909.9/26.3/111.8/4.6	총무김밥 2.5.6.10.13. 가쓰오장국 5.6.13. 오징어무말랭이무침 1.5.6.9.13. 콘후레이크시리얼/우유 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 망고밀감컵푸딩 1.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 926/28.4/312.6/6.5

	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
중식	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13. 미소된장국 5.6.13. 감자볶음 5. 골드후라이드치킨(완) 1.2.5.6.12.15. 배추김치 9.13. 비피더스사과&복숭아 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 1064.2/55.9/412.5/7.3		혼합잡곡밥 5. 새우무국 2.5.6.9.13. 무말랭이무침 9.13. 깻잎생채이 5.6.13. 고추장돈육불고기1 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 또띠아스테이크피자 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 1068.8/56.9/640.7/10.5	열무보리비빔밥/양념장 5.6.9.10.13. 미소된장국 5.6.13. 짜리고추볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 열무김치 9.13. 유자차2 수제햄버거 1.2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 800.1/15.9/173.3/3.6	나시고랭새우볶음밥 5.6.9.13.17.18. 매콤닭불구이&고구마무스 1.2.5.6.12.13.15. 단무지 고추장모듬장아찌 참깨흑임자샐러드파스타 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 미숫가루 4.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 967.7/49.9/1251.5/7.5	찰보리쌀밥 얼큰어묵국 1.2.5.6.13. 시래기들기볶음 5.6.13. 마초랑치킨 1.2.5.6.12.13.15. 참조기구이 5.6.13. 배추김치 9.13. 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 972/55.3/169.3/6.2	김주먹밥 13. 냉면/동치미육수 1.2.3.5.6.12.13. 오복채무침 13. 명품간장치킨(수제) 4.5.6.12.13.15. 깍두기 9.13. 후르트랑생크림요거트 2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 976.8/50.5/180.1/21
석식			혼합잡곡밥 5. 감자탕 2.5.6.10.13. 김가루살파무침 5.6.13. 매콤낙지불고기 2.5.6.9.10.12.13. 팝콘치킨&양념감자튀김 1.2.5.6.12.13.15.16. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 967.4/58.1/203.7/8	친환경현미밥 무채들깨국 13. 동파육&파채 5.6.10.13. 콩나물무침(천) 5. 아몬드멸치볶음2 13. 화이트블러썬팝콘 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 1078.4/45.3/160.6/7.4	혼합잡곡밥 5. 동태매운탕2 5.6.9.13. 돼지고기장조림 1.5.6.10.13. 시금치나물 2.6.13. 해물까스/탈타르소스 1.5.6.9.13.16. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 983.2/38.4/108.8/4.5	혼합잡곡밥 5. 순두부찌개 5.9.10.13. 돈육계란장조림 1.5.6.10.13. 치커리사과겉절이 5.6.13. 배추김치 9.13. 감자샐러드 1.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 941.5/29.3/127.1/5.1	혼합잡곡밥 5. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 아귀콩나물찜 5.6.9.13. 동근스팸전 1.2.5.6. 불닭맛김 13. 배추김치 9.13. 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 945.3/44.6/294.6/7.6
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
조식	혼합잡곡밥 5. 콩나물국 5.9.13. 닭간장조림 5.6.13.15. 애호박느타리볶음 해물버섯완전전 1.5.6.8.9. 배추김치 9.13. 수제포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 979.9/47.2/124.4/4		혼합잡곡밥 5. 참치김치찌개 5.6.13. 깻잎생채이 5.6.13. 버섯맛살볶음 1.5.6.13. 닭준제/무쌈 1.5.13.15. 배추김치 9.13. 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 921.4/40.7/190.4/4.6	혼합잡곡밥 5. 꽃게탕 5.6.8.13.17.18. 달걀장조림 1.5.6. 돈육준제&부추샐러드 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 도마도 12. 브로콜리숙채/초장 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 925.2/44.5/145.7/5.7			
중식	치킨마요덮밥2 1.5.6.13. 팽이된장국 13. 통살닭꼬치 5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 고추양파무침 5.6.13. 말바라때 2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 1054.4/42.5/457.9/10.5		혼합잡곡밥 5. 콩나물국 5.9.13. 부추와사비무침 5.6.13. 오리간장불고기 5.6.8.13. 코다리감정 5.6.12.13. 배추김치 9.13. 직접만든석회 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 928.3/39.5/140.4/5.7	증화볶음비빔 1.2.5.6.8.9.13.15.16.1 7.18. 무채들깨국 13. 가지나물 5.6. 단무지무침 배추김치 9.13. 레드카펫치즈아이스크림 1.2.4.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 868.1/38.9/218.7/4.6			
석식			날치알볶음밥 5.9.13. 단무지 오징어랑튀김 1.5.6.17. 생선까스/타르타르소스 1.5.13. 깍두기 9.13. 수박화채 5.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 992.3/18.6/75.2/2.2				
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	청소년을 위한 식생활 지침	
조식			혼합잡곡밥 5. 사골미역국 2.5. 고등어김치조림 5.6.7.9.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 호박버섯볶음 5. 배추김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 961/33.8/194.4/4.9	야채볶음밥&꽃비엔나 1.2.5.6.10.13.15. 우동국 1.5.6.13. 시금치나물 2.6.13. 문어불타꼬야끼 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 미숫가루 4.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 987.7/29.2/145.7/4.5	혼합잡곡밥 5. 뜨덕이김치만두국 1.5.6.10.13. 어묵고추장조림 1.5.6.13. 청경채겉절이 9.13. 오리부추불고기 5.6.13. 배추김치 9.13. 콩고물터츠 4.14. * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 1247.2/43.5/258.1/7.5	청소년을 위한 식생활 지침	
중식			고추참치김치볶음밥& 계란후라이 1.5.6.9.12.13. 콩나물국 5.9.13. 직화떡갈비(청) 2.5.6.10.12.13. 마늘쫄장아찌 야채튀김 1.2.5.6. 깍두기 9.13. 수박 * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 949.9/36.2/187.3/5.7	친환경현미밥 부대찌개+라면사리 1.2.5.6.9.10.13. 연근조림 5.6.13. 미트볼피망조림 1.2.5.6.10.12.13. 시래기새우지짐 5.6.9.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 893.7/33.5/136.8/4.7	김주먹밥 13. 돈코츠라면 1.2.5.6.9.10.13. 단무지무침 오이부추액젓무침 배추김치 9.13. 셀프크레페 1.2.5.6.10.12.13.16 * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 1063/36.1/126.8/5.2	식사를 거르거나 과식하지 말자	
석식			혼합잡곡밥 5. 얼갈이된장국 5.6.13. 바베큐소스닭조림 5.6.12.13.15. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.13. 감자햄볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 909.9/50.7/270.3/5.8	복어달걀국 1.13. 잡채덮밥 1.2.5.6.8.10.13. 사천식수제육수육 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 도마도 12. 양파간장피클 13. * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 1073.4/45.5/123.8/7.2	소보루비빔밥 1.5.6.13. 유부된장국 5.6.13. 떡갈비오꼬노미야끼 1.5.6.10.12.13. 한입썩김말이강정 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 유자차2 * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 992.9/35.6/343.3/6.8	건강 체중을 바로 알고 알맞게 먹자	
						밤을 주식인 우리 식생활을 즐기자	

< 건강상식 > 아침 식사를 꼭 해야 하는 이유

[체중 조절]

아침 식사를 건너뛰면 공복 시간이 늘어나 이후 식사 시 과식할 위험이 커집니다. 또한 우리 몸은 하루 중 아침에 소화 과정과 인슐린 기능이 가장 활발하게 이뤄져 아침 식사 때 섭취한 영양분은 에너지원으로 활용돼 체중 관리에 용이합니다.

[심장 질환 예방]

미국 하버드 대학에서 진행된 연구에 따르면 '아침 식사를 하지 않은 남성의 경우 심장 질환에 걸릴 확률이 아침을 먹는 남성의 경우보다 27% 높다.' 고 설명했습니다. 아침 식사를 건너뛰면 공복 스트레스로 인해 혈압, 혈당을 유지하는 호르몬의 변화로 심장질환에 걸릴 확률이 높아집니다.

[집중력 향상]

아침에 탄수화물이 들어간 영양 잡힌 식사를 하면 뇌에 영양소가 공급되어 집중력과 학습 능력이 향상됩니다.

[뇌출혈 예방]

일본 국립암센터에 따르면 아침 식사를 거르는 사람은 매일 먹는 사람에 비해 뇌출혈 위험이 36% 높다고 설명했습니다. 아침 식사를 거르면 공복 스트레스로 혈압을 높여 뇌혈관 질환의 위험을 높입니다.

[스트레스 감소]

배가 고프면 사소한 일에도 짜증을 내기 쉽습니다. 배가 고플 때 우리 몸의 혈당 수치가 낮아지는데 이에 따라 피로를 느끼며 쉽게 화가 나게 됩니다. 아침 끼니를 거르면 뇌에서 생성되는 세로토닌, 도파민 같은 신경전달물질의 균형이 깨져 스트레스를 유발합니다.

[출처: 헬스앤라이프]