





# 10월 학교급식 식단 안내



## ◇ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑳갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 10/2 수 수다날

♥강충돈가츠카레라이스  
(1.2.5.6.10.12.13.16)  
미소된장국(5.6)  
꼬들단무지유자채(5.13)  
♥마라투움바달꼬치  
(1.2.4.5.6.12.15.16)  
배추김치(9.13)  
♥망고푸딩(5.11)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
748.3/23.4/85.5/8.6

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다

◇ 저탄소환경급식의 일환으로 “K-Fruit day”를 실시합니다. 탄소배출이 적고 푸드마일리지 낮은 국내산 과일 구입예산을 지원받아 지속가능한 식생활을 운영합니다. 많은 관심 부탁드립니다.

## 10/7 월 생일밥상

친환경차조밥  
♥소고기미역국(5.6.16)  
고추장돼지갈비찜  
(5.6.10.13)  
시금치무침(5)  
배추김치(9.13)  
♥수제가나초코케이크  
(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
636.3/27.5/77.9/2.7

## 10/8 화 한글날밥상

친환경찰기장밥  
한글어묵국(5.6.7)  
야채스틱/쌈장(자율)  
(5.6.13)  
야채계란말이(1.5)  
♥오리훈제/숯불소스  
(5.6.12.13.16)  
깍두기(9.13)  
♥한글쿠키(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
577.8/23.6/71.0/2.3



## 10/10 목

친환경찰흑미밥  
돈육김치찌개  
(5.6.9.10.13.18)  
오징어브로콜리숙회  
(5.6.13.17)  
바질오리불고기(5.6.15)  
백김치(9.13)  
♥수제블루베리요거트  
(2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
669.3/27.8/131.7/2.5

## 10/11 금

친환경차수수밥  
꽃게탕(5.6.8.9.17.18)  
짜장달걀비  
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)  
옥수수전(1.5.6)  
깍두기(9.13)  
♥사인머스켓(K-푸룻)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
558.2/30.3/84.6/2.9

## 10/14 월

칼슘찜쌀밥  
근대된장국(5.6.9.13)  
♥오징어김치전(5.6.9.17)  
♥냉채족발(5.6.10)  
배추김치(9.13)  
♥바람떡(5)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
535.5/24.9/149.4/2.1

## 10/15 화

친환경올무밥  
순두부계란탕(1.5.6)  
미역줄기맛살볶음(5.6.8)  
♥분모자로제찜닭  
(2.5.6.13.15)  
배추김치(9.13)  
파인애플(13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
520.0/27.7/97.3/2.5

## 10/16 수 수다날

♥추억의김치볶음밥  
(1.5.6.9.13.18)  
다시마감자국(5.18)  
참깨드레싱샐러드(자율)  
(1.5.6.12.16)  
♥회오리감자(1.2.5.6)  
햄구이(2.5.6.10.16)  
백김치(9.13)  
♥요구르트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
668.4/18.7/110.9/2.6

## 10/17 목

강황밥  
홍합탕(5.6.18)  
양배추쌈(자율)(5.6.13)  
♥콩나물불고기(5.6.10.13)  
♥김자반(5)  
배추김치(9.13)  
피칸쿠키(1.2.5.6.14)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
589.8/28.1/62.8/4.0

## 10/18 금

친환경발아찰현미밥  
알리오올리오스파게티  
(2.5.6.9.12.15.16.18)  
콩나물김치국(5.6.9.13)  
수제함박스테이크\*소스  
(2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
깍두기(9.13)  
감굴(K-푸룻)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
627.0/20.4/90.9/2.3

## 10/21 월

친환경찰보리밥  
한방갈비탕(1.5.6.16)  
오이고추무침(자율)(5.6)  
애호박맛살볶음(5.8)  
♥치즈떡갈비  
(2.5.6.13.15)  
석박지김치(9.13)  
♥마늘빵(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
662.3/33.6/88.1/5.6

## 10/22 화

친환경찰기장밥  
돼지등뼈감자탕(5.6.10)  
메추리알곤약조림(1.5.6.13)  
부추겉절이(자율)(9.13)  
콘카레삼지구이(2.5.6)  
깍두기(9.13)  
♥딸기두부도넛(2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
559.0/24.6/109.4/3.0

## 10/23 수 수다날

♥김밥볶음밥(채식)  
(1.2.5.6.10.15.16)  
♥국물떡볶이(5.6.9.13.16)  
맑은우동국물  
(1.5.6.7.9.13.18)  
유자오리엔탈샐러드(자율)  
(5.6.13)  
♥찰순대\*감말이튀김  
(5.6.10.16)  
배추김치(9.13)  
거봉(K-푸룻)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
562.6/18.0/121.0/3.9

## 10/24 목

친환경혼합곡밥(5)  
♥오징어무국(5.6.17.18)  
♥동파육(5.6.10.13.18)  
♥쫄면야채무침(5.6.13)  
배추김치(9.13)  
친환경사과즙(5.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
744.5/27.2/82.8/2.0

## 10/25 금

친환경차수수밥  
♥부대찌개  
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)  
숙주나물(5)  
순살아귀강정(4.5.6)  
깍두기(9.13)  
♥독도해달마카롱(1.2.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
751.8/45.6/191.6/2.9

## 10/28 월

홍곡쌀밥  
♥사골꽃떡국(1.5.6.16)  
♥마파두부(5.6.10.15.18)  
통살새우까스  
(1.5.6.9.12.13.16)  
배추김치(9.13)  
사과(K-푸룻)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
644.1/22.4/92.0/2.5

## 10/29 화

친환경찰흑미밥  
닭곰탕(5.6.15)  
도토리묵\*양념간장(5.6.13)  
♥햄마라볶음  
(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18)  
깍두기(9.13)  
♥트리플치즈크러스트피자  
(2.5.6.12.16)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
600.1/30.7/167.5/1.9

## 10/30 수 수다날

♥참치마요주먹밥(1.5.13)  
♥한우양지살국수  
(5.6.15.16)  
꼬들오이지무침(13)  
♥나초킹치킨  
(2.5.6.12.15.16)  
배추김치(9.13)  
♥바나나라떼(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
732.9/29.5/155.4/2.5

## 10/31 목

친환경올무밥  
청국장찌개(5.6.9.13)  
♥해물볶음우동(2.5.6.7.8.9.10.12.13.15.16.17.18)  
연양식불고기\*베이비샐러드  
(2.5.6.10.13.15.16.18)  
깍두기(9.13)  
딸기크리스피롤(1.2.3.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
559.6/24.1/94.0/3.4

## ◇식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

<http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판  
♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.  
♣예쁜 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영되고 있습니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

