



(제2025-39호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

# 5월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

## 5월 5일은 무슨 날?

### 5월5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



**입하** 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



**단오** 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처: 한국민속대백과사전

## 세계의 다양한 어린이날



**[ 튀르키예 4월 23일 ]** 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



**[ 일본 (여) 3월 3일, (남) 5월 5일 ]**

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



**[ UN이 정한 세계 어린이날 ]** 11월 20일이에요. 1925년 ‘아동 복지를 위한 세계 회의’가 열릴 때 제정한 것입니다.

출처: ebs 어린이 지식

## 제철 음식 만나기



### 입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



### 단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요. 과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처: 한국민속대백과사전

## 5월의 제철 식재료

\* 5월의 제철 식재료: 매실, 쭈꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 쭈꾸미, 취나물을 소개합니다.



### 매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



### 쭈꾸미 - 영양 만점 해산물

쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



### 취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산한우(암소)
- \* 축산물가공품: 별도표시
- \* 고등어,삼치,오징어,미꾸라지,방어:국내산
- \* 참조기: 중국, 갈치:세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품: 별도표시
- \* 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,부세는 미사용

# 5월 학교급식 식단 안내(조식)



5월 가정의 달			5/1 <b>Thu</b>	5/2 <b>Fri</b>
			친환경쌀밥 닭곰탕(1.15) 달래오이생채(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 미니바닐라파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.7/42.1/63.0/3.4	친환경흑미밥 옹심이만두국(1.5.6.10.16.18) 오곡크런치빠삭치킨텐더&머스터드S(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 참치모닝빵(1.2.5.6.12.13) 고칼슘우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.013.9/36.2/333.0/3.8
5/5 <b>Mon</b>	5/6 <b>Tue</b>	5/7 <b>Wed</b> 수다날	5/8 <b>Thu</b>	5/9 <b>Fri</b>
석가탄신일/어린이날	대체공휴일	친환경쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 마라오리떡볶음(2) 해쉬브라운(5.6.12) 궁채절임장아찌 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/30.4/248.6/3.3	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 미소된장국(5.6) 바나나칩샐러드(1.2.5.6.12) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.5/34.7/393.5/5.0	현미잡곡밥 쇠고기무국(5.6.16) 가지볶음(5) 피카츄돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 우유&코코볼시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.003.2/27.4/306.9/3.2
5/12 <b>Mon</b>	5/13 <b>Tue</b>	5/14 <b>Wed</b> 수다날	5/15 <b>Thu</b>	5/16 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 목은지감자탕(9.10) 하와이안샐러드(1.2.5.6) 곱창순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 크런치생선까스&소스(1.5.6.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.2/35.0/120.8/3.9	친환경흑미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 애호박느타리버섯볶음(5) 지파이&칠리S(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 우유&통곡물시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.6/31.1/284.3/3.2	간장버터계란밥(1.2.5.6.13) 유부김치국(5.9) 숙주무침 소고기낙지새우볶음(5.6.9.13.16) 깍두기(9) 미니갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.7/48.5/247.9/8.0	친환경쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 달걀꽃말샐러드(1.5.6.8.13.18) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) 등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.5/30.3/209.6/3.3	친환경쌀밥 사골떡국(1.13.16) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 파채어니언떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 오이소박이(13) 골드키위배추스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,099.9/37.4/97.7/3.7
5/19 <b>Mon</b>	5/20 <b>Tue</b>	5/21 <b>Wed</b> 수다날	5/22 <b>Thu</b>	5/23 <b>Fri</b>
친환경쌀밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 열무순두부나물(5.6) 매콤어묵바&케첩(1.2.5.6.12.17) 깍두기(9) 우유&후르츠링시리얼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/27.5/394.6/2.6	열치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 매운콩나물국(5.6) 청포묵김가루무침(5.6.13) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 닭볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.8/46.5/219.3/5.2	친환경쌀밥 장터국밥(5.13.16) 부추겉절이(5.6.13) 닭가슴살샐러드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 초코바나나크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.4/31.7/105.6/2.0	친환경쌀밥 망고푸딩샐러드(1.2.5.6.12) 불낙찌개(13.16) 야채달걀말이(1.5) 옛날왕돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,072.0/44.1/214.4/5.7	친환경쌀밥 양송이소프(2.5.6.13.16) 로제소시트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 주꾸미콩나물볶음(5.6.13) 깍두기(9) 시리얼토스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.1/32.5/127.2/4.0
5/26 <b>Mon</b>	5/27 <b>Tue</b>	5/28 <b>Wed</b> 수다날	5/29 <b>Thu</b>	5/30 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 동태매운탕(5.6.13) 시금치나물(13) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 미니옥수수크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.7/46.1/153.9/3.0	해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 청국장찌개(5.9.10) 두부샐러드(5.6) 오리불고기&무쌈(5.6.13) 열무김치(9) 하트유즐리요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,036.0/46.4/357.2/6.2	친환경흑미밥 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물무침 오삼불고기(5.6.10.13.17) 깍두기(9) 우유&오레오오즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.4/37.2/388.6/5.6	친환경흑미밥 얼큰쇠고기국(5.6.16) 갈치호박조림(5.6.13) 뿌링치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 오이소박이(13) 패션후르츠주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 954.8/50.2/321.2/4.1	친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미역초무침(5.6.13) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 청파래오징어까스&양파D(1.2.5.6.17.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,023.0/61.2/216.4/3.0

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



## 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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

# 5월 학교급식 식단 안내(중식)



5월 가정의 달			5/1 <b>Thu</b>	5/2 <b>Fri</b>
			현미잡곡밥 사골미역국(5.6) 두릅초무침(자율)(5.6.13) 닭갈비순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 베이컨파이브치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 새우맛연근튀김(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.7/42.9/345.0/3.7	현미잡곡밥 차돌박이된장찌개(5.6.13.16) 매콤애호박조림(5.6.9.13) 썩갠나물 깍두기(9) 스리랏차나초버거(1.2.5.6.12.13.15) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,092.1/43.6/745.0/4.9
5/5 <b>Mon</b>	5/6 <b>Tue</b>	5/7 <b>Wed</b> 수다날	5/8 <b>Thu</b>	5/9 <b>Fri</b>
석가탄신일/어린이날	대체공휴일	친환경쌀밥(소) 장칼국수(1.5.6.16) 진미채도라지무침(5.6.13.17) 해물파전(5.6.9.13.17) 트러플인블랙치킨까스&치폴레마요(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 요구르트(80)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.0/38.8/168.9/3.5	현미잡곡밥 맑은콩나물국(5.6) 편육, 족발&부추마늘소스(6.10.12.13.18) 삼치옛장구이(5.6.13) 갓김치(9) 초코퐁당카네이션케이크(1.2.5.6) 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.6/43.3/243.7/4.6	달걀볶음밥&짜장소스(1.2.5.6.10) 오이냉국(5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 단무지무침 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 초코아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,142.9/58.6/304.3/4.2
5/12 <b>Mon</b>	5/13 <b>Tue</b>	5/14 <b>Wed</b> 수다날	5/15 <b>Thu</b>	5/16 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 짬뽕순두부국(5.9.17.18) 순살닭데리야끼떡볶음(2.5.6.13.15) 공치김치조림(5.6.9.13) 시금치나물(13) 깍두기(9) 미니하트말기행(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.9/49.4/269.8/7.2	현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 새우에그누들볶음(1.2.5.6.9.13.16.18) 에그푹탄등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 명란바사삭김 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.8/32.8/212.1/3.4	미나리소고기술밥(5.6.13.16) 미소된장국(5.6) 수육(5.6.10) 당면튀김만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드키위 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,004.3/60.2/138.8/5.5	현미잡곡밥 참치김치국(9) 제육볶음(5.6.10.12.13) 팽이버섯맛살계란부침(1.5) 총각김치(9) 브로콜리&초고추장(5.6.13) 딸기콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.8/53.0/212.1/10.1	인델리카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 홍합무국(5.6.18) 마늘종무침(5.6.13) 오리훈제무쌈 만두탕수샐러드(1.5.6.10.12.16.18) 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.0/40.5/215.4/6.8
5/19 <b>Mon</b>	5/20 <b>Tue</b>	5/21 <b>Wed</b> 수다날	5/22 <b>Thu</b>	5/23 <b>Fri</b>
차조밥 한우육개장(13.16) 파리고추메추리알조림(1.5.6.13) 떡갈비&단호박떡(1.5.6.10.13.15.16.18) 상추부추겉절이 배추김치(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.4/36.8/145.4/6.3	차조밥 건새우미역국(9) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 썩갠나물(자율) 가자미유리간(1.5.6.13) 배추김치(9) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.1/45.8/214.1/3.6	친환경쌀밥(소) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16) 미나리겨자냉채(5.6.13) 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13) 궁채절임장아찌 열무김치(9) 크리스피도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,059.8/43.3/279.4/11.6	현미잡곡밥 치즈부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 비름나물(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 참치오물렛(1.5.12.13) 깍두기(9) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.0/37.6/201.6/4.2	현미잡곡밥 매콤돼지국밥(5.6.9.10) 부추겉절이(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 슈프림자메이카닭꼬치(5.6.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.5/44.1/172.7/13.8
5/26 <b>Mon</b>	5/27 <b>Tue</b>	5/28 <b>Wed</b> 수다날	5/29 <b>Thu</b>	5/30 <b>Fri</b>
기장밥 등뼈우거지감자탕(5.6.10.13) 오징어야채숙회&초고추장(5.6.13.17) 곰창순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 방풍나물무침(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.3/45.9/252.8/4.3	기장밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 꽃맛살양배추샐러드(1.5.6.8.13.18) 분문자로제짬뽕(2.5.6.10.13.15.16) 야채튀김(1.5.6.13) 배추김치(9) 청포도소르베(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.1/43.7/284.8/4.4	차오판(중곡식볶음밥)(1.5.6.10.12.13.18) 계란실파국(1.5.6) 로스트그릴숯불통닭다리구이(15) 온두부&볶음김치(5.9.13) 양상추샐러드&오리엔탈D(5.6.12) 깍두기(9) 망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 875.4/50.4/192.6/4.1	기장밥 순두부연포탕(5.6.18) 동파육(5.6.10.13.18) 김치비빔국수(5.6.9.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 상추&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.0/43.9/145.0/5.2	청포묵비빔밥&약고추장(5.6.16) 한우곰탕(5.6.13.16) 무생채(9.13) 달걀후라이(1.5) 백김치(9) 보름달피자만두(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 찰떡아이스(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,143.5/48.2/317.0/21.6

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

**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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.


**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**


한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

# 5월 학교급식 식단 안내(석식)

			<b>5/1 Thu</b> 잡곡밥(5) 전주식콩나물국(5.9.17) 하와이안쪽잡(5.6.10.12.13.16.18) 토마토양상추샐러드(1.2.5.6.12.13) 고기속갯잎튀김(1.5.6.10) 깍두기(9) 스위트플럼 * 에너지/단백질/칼슘/철 930.8/41.9/105.2/2.6
<b>5/5 Mon</b> 석가탄신일/어린이날	<b>5/6 Tue</b> 대체공휴일	<b>5/7 Wed 수다날</b> 잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 안동식찜닭(5.6.13.15) 두부담은찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 청경채겉절이(13) 오라메피치(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.0/37.0/119.7/2.6	<b>5/8 Thu</b> 찰고구마채비빔밥(1.5.6.13.17.18) 황태채해장국(1.5.13) 달걀찜(1.2) 연양불고기육전/파채무침(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.9/53.6/218.9/7.8
<b>5/12 Mon</b> 우리밀밥(6) 얼큰김치국(5.9.10) 브로콜리두부물깨무침(1.5.6.13) 매운양념불고기(5.6.10) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.12.13.16.17) 오렌지요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.9/53.8/251.3/3.7	<b>5/13 Tue</b> 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.18) 건새우아육국(5.6.9) 참나물사과샐러드(5.6) 백령클웨이감자(2.5.12) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.3/42.8/354.8/5.9	<b>5/14 Wed 수다날</b> 귀리밥 한우설렁탕(1.13.16) 가지양념무침(5.6) 낙지돈육볶음(5.6.10) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 스위트핫도그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.4/51.5/147.4/3.9	<b>5/15 Thu</b> 삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 들깨시래기국(5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 씨앗닭강정(4.5.6.12.13.15) 새송이버터구이(2.5) 오징어문어합반(1.2.5.6.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.6/40.3/162.0/3.7
<b>5/19 Mon</b> 검정쌀밥 미니메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 열갈이된장국(5.6) 단호박묵은지닭찜(5.6.9.15) 마라만두야채초무침(1.5.6.10.13.16.18) 숙주나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.1/38.0/190.6/5.2	<b>5/20 Tue</b> 잡곡밥(5) 냉메밀국수(1.3.5.6.7.13.18) 도라지배추무침(13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 통통새우튀김(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 994.0/39.5/133.4/2.9	<b>5/21 Wed 수다날</b> 귀리밥 들깨순대국밥(2.5.6.10.13.16) 계란파리장조림(1.5.6.10.13) 마늘종고추장양념무침(5.6.13) 고추까스/콘소스(1.2.5.6.10.13) 깍두기(9) 비타말기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.0/33.3/239.8/5.0	<b>5/22 Thu</b> 열무보리비빔밥/볶음고추장(5.6.9.10) 두부청국장찌개(5.9) 돈육데리야끼조림(5.6.10.13.18) 사과치커리유자청무침(5.6.13) 대파해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.5/52.8/200.3/5.3
<b>5/26 Mon</b> 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 건새우근대국(5.6.9) 오이부추무침(5.6) 미트볼라따무이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 칠리당수육/소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 사과맛요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,118.1/36.3/215.2/11.2	<b>5/27 Tue</b> 잡곡밥(5) 찜돌곰뱅이야채무침(5.6.13) 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 알감지버터구이(2) 남산왕돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.6/31.8/122.8/3.1	<b>5/28 Wed 수다날</b> 우리밀밥(6) 황태강자국(1) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10) 그린샐러드/참깨드레싱(1.5) 매운닭꼬치구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 애플자몽코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 916.3/42.7/108.1/10.0	<b>5/29 Thu</b> 참보리밥 마라쌀국수(1.5.6.9.12.13.16.18) 아삭이고추무침(5.6.13) 관동만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 바베큐닭다리오븐구이(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,004.3/38.3/131.9/12.8

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


**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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.


**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**  
 한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.iinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판