



(제2024-79호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

# 10월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

후끈한 더위는 사라지고 어느덧 공기가 바삭해지는 가을!  
가을에는 어떤 식재료와 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

## 10월의 제철 과일 이야기

가을에는 포도, 사과 등 많은 과일을 먹을 수 있지만 선생님은 특히 '감'이 생각나요.

감은 단단한 상태로, 완전히 익혀서 달콤하고 부드러운 홍시로, 말려서 곱감으로도 먹을 수 있어요.

VitC(비타민 C)가 풍부해서 가을처럼 밤과 낮 사이 큰 온도 차이로 인해 감기에 걸리기 쉬울 때 우리가 열린 건강해질 수 있도록 도와주는 귀한 식재료예요. 단감은 그냥 먹어도 좋지만, 샐러드, 주스, 아이스크림으로 만들어 먹기도 해요.

## 건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한지역사회영양학회, 한국식품영양과학회, 한국임상영양학회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위해 만든 날입니다. 건강한 식생활은 즉 건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 '식사'와 비슷한 날자인 '십사(14)'를 영양의 날로 정했다고 해요. 대한영양사협회는 해마다 전국민을 대상으로 다양한 영양의 날 기념행사 캠페인을 하고 있어요.

균형 잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? **식품구성자전거**를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요. 균형 잡힌 식사는 바람직한 식습관 형성과 적절한 성장과 발달에 도움이 됩니다.



출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

## 개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 '하늘이 열린 날'이라고 해서 개천절이라고 불려요.

단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 마늘을 먹어야 했을까요?

썩과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 썩과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다면, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요. 고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 웬지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 「생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밌고 생생하게! 선사시대-고조선」

## <썩, 마늘과 친해지기>



따뜻한 4월이 되면 들에서 쑥쑥 자라나는 썩은 대표적인 봄나물입니다. 썩은 몸속에 있는 나쁜 독소를 밖으로 빼주기도 해요. 또한 비타민B군과 비타민C, 철분, 칼슘 등의 다양한 몸에 좋은 영양소가 들어있어요.

마늘은 고대 이집트에서부터 사용했던 역사가 오래된 채소로 매운맛과 독특한 향을 지니고 있지만 익히면 매운맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 아미노산(단백질)이 많고 셀레늄이라는 영양소가 많이 들어있어요.



출처: 교육부, 국립농업과학원

## 10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보세요!

• **한로(寒露)** : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.

• **상강(霜降)** : 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

출처: 한국민속대백과사전

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

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

# 10월 학교급식 식단 안내(조식)

	10/1 <b>Tue</b>	10/2 <b>Wed</b> 수다날	10/3 <b>Thu</b>	10/4 <b>Fri</b>
	 <p>10월 1일 — 조국을 지키는 용기와 힘 <b>국군의 날</b> 대한민국 대한민국 국군영예를 영원히!</p>	<p>친환경통밀밥(6) 쇠고기떡국(1.13.16) 실파초장우침(5.6.13) 새송이버터구이(2.5) 치킨까스/케이준드레싱(1.5.6.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.0/33.4/86.2/3.1</p>	 <p><b>“개천절”</b> 영민후손 만물이 처음 창조됨</p>	<p><b>재량휴업일</b></p>
10/7 <b>Mon</b>	10/8 <b>Tue</b>	10/9 <b>Wed</b>	10/10 <b>Thu</b>	10/11 <b>Fri</b>
<p>친환경쌀밥` 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 도라지오이무침(5.6.13) 파인향박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 연유꼬마식빵(1.2.5.6) 자일로스초코라떼(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.1/31.3/302.5/6.8</p>	<p>스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.9/41.2/187.2/4.5</p>	 <p><b>한글날</b></p>	<p>친환경쌀밥` 참치두부찌개(5.9) 사과콘샐러드(1.5.12.13) 돈육불고기/무쌈(5.6.10.13) 파김치(9) 고칼슘우유(2) 그레놀라씨리얼다이제(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.8/49.7/659.0/6.9</p>	<p>새우계란볶음밥(1.5.6.9.13) 얼큰쇠고기우국(5.6.16) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참나물무침 배추김치(9) 제주청귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.9/39.4/225.6/4.8</p>
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b> 수다날	10/17 <b>Thu</b>	10/18 <b>Fri</b>
<p>친환경수수밥 돈육살김치찌개(5.9.10) 시금치나물 불어육피망볶음(1.5.6.13) 코코넛새우까스/소스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.6/34.7/222.1/3.7</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 유부미소된장국(5.6.7.18) 부추상추무침 들깨오리불고기(13) 배추김치(9) 멘보샤/칠리소스(1.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.4/38.4/267.9/6.7</p>	<p>친환경귀리밥 오징어우국(9.17) 미나리무침 치킨유리기(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요구르트(100)(2) 카야팍도스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.0/39.0/217.3/3.0</p>	<p>친환경쌀밥` 닭가장(5.6.13.15) 갯잎순볶음(5) 춘장제육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 크리스피핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.4/51.4/385.4/4.2</p>	<p>쇠고기콩나물밥/부추장(5.6.16) 감자고추장찌개(5.6) 꾸꾸미돈육불고기(5.6.10.13.17) 찐순대/김말이(1.2.5.6.10.13.16) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.7/39.9/311.3/9.8</p>
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b>	10/23 <b>Wed</b> 수다날	10/24 <b>Thu</b>	10/25 <b>Fri</b>
<p>친환경쌀밥` 굴림만두떡국(1.5.6.10.16.18) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 웨이감자/케첩(5.12) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.0/31.5/122.9/4.8</p>	<p>친환경통밀밥(6) 전주식콩나물국밥(1.5.9.17) 돈육갈비찜(5.6.10) 건새우마늘쫄볶음(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 우유/통곡물시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.9/57.1/621.5/5.3</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 유부팽이국(5.6) 콩지감자조림(5.6.9) 속갓나물 깍두기(9) 데리야끼멘츠키츠(1.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.3/29.0/302.3/6.3</p>	<p>친환경쌀밥` 불낙찌개(13.16) 건파래볶음 오리훈제김치볶음(9.13) 플레인어묵تاب/케요네즈(1.5.6.12) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.7/41.8/125.6/3.4</p>	<p>친환경귀리밥 두부미소국(5.6) 망고토마토샐러드(2.12) 미나리고추장불고기(5.6.10.13) 일본식계란말이(1.5.6.13) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.5/55.2/174.6/5.1</p>
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b>	10/30 <b>Wed</b> 수다날	10/31 <b>Thu</b>	
<p>친환경쌀밥` 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참치두부조림(5.6) 아삭이고추무침(5.6.13) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 허니버터치즈볼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.0/50.4/291.0/3.4</p>	<p>검정콩밥(5) 조랭이떡미역국(16) 로제소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 얼갈이된장무침(5.6) 깍두기(9) 고칼슘우유(2) 우리쌀오리지널밥(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 944.2/29.6/769.9/4.1</p>	<p>친환경수수밥 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 콩나물우침(5) 용가리치킨/케첩(1.2.5.6.12.15) 파김치(9) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.7/40.0/271.5/3.0</p>	<p>친환경쌀밥` 쇠고기우국(5.6.16) 참나물무침 국물떡볶이(1.5.6.13) 닭정육데리야끼볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.2/41.8/191.0/4.4</p>	

※ 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.계 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 → 급식계서판

# 10월 학교급식 식단 안내(중식)

	10/1 <b>Tue</b>	10/2 <b>Wed</b> 수다날	10/3 <b>Thu</b>	10/4 <b>Fri</b>
	 <p>10월 1일 — 조국을 지키는 용기와 힘 <b>국군의 날</b> 자랑스러운 대한민국 국군영웅들을 응원합니다.</p>	<p>새우튀김카레우동(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 홍합미역국(9.18) 가지나물(5.6) 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사각사각마시는수박(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.5/46.5/301.2/5.3</p>	 <p><b>“개천절”</b> 영민족을 만들어 준 용왕님 10월 3일 개천절을 우리 민족 최대 국경일로 지정하였습니다.</p>	<p><b>재량휴업일</b></p>
10/7 <b>Mon</b>	10/8 <b>Tue</b>	10/9 <b>Wed</b>	10/10 <b>Thu</b>	10/11 <b>Fri</b>
<p>영양찰밥(13) 한우육개장(13.16) 고사리볶음 안동찜닭(5.6.13.15.16) 당면튀김만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) 도시락김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.0/57.6/98.8/4.8</p>	<p>현미잡곡밥 꽃게탕(5.6.8.18) 주꾸미우말랭이초무침(5.6.13) 미나리무침(5.6) 한반도돈까스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 제로사인머스켓주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 951.7/39.0/282.5/5.6</p>	 <p><b>한글날</b> 조선국 1926</p>	<p>현미잡곡밥 병천식순대국(2.5.6.10.13.16) 연두부&amp;매운양념장(5.6.13) 양상추샐러드&amp;키위D(1.2.5.6.12) 닭볶음탕(5.6.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.7/43.1/96.9/4.4</p>	<p>현미잡곡밥 얼갈이된장국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 사과날은촉촉함박&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미니초콜릿칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.1/30.4/235.1/5.3</p>
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b> 수다날	10/17 <b>Thu</b>	10/18 <b>Fri</b>
<p>현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 데리야끼미도볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 진미채도라지우침(5.6.13.17) 돈육곰탕볶음(5.6.10.13) 갓김치(9) 상추&amp;쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.0/40.2/211.3/5.3</p>	<p>현미잡곡밥 쇠고기우육(5.6.16) 치즈야끼만두(1.2.5.6.10.16.18) 훈제오리볶음우동(5.6.13.18) 루꼴샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.1/37.4/170.6/3.2</p>	<p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 계란파국(1) 해물콩나물찜(5.6.8.9.13.17.18) 단무지우침 두부구이&amp;양념장(5.6) 배추김치(9) 요거르트복숭아(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/51.7/340.9/4.8</p>	<p>현미잡곡밥 순두부연포탕(5.6.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 쌈다시마.브로콜리&amp;초고추장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.5/45.9/192.8/5.9</p>	<p>현미잡곡밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.18) 명엽채볶음(5.6.13) 닭갈비순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 애호박느타리버섯볶음(5.6.13) 배추김치(9) 소다맛요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.7/45.1/219.5/5.9</p>
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b>	10/23 <b>Wed</b> 수다날	10/24 <b>Thu</b>	10/25 <b>Fri</b>
<p>현미잡곡밥 크래미달갈국(1.5.6.8) 도토리묵야채우침(5.6.13) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 제육볶음(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 딸기바나나우유(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.6/46.4/165.6/3.7</p>	<p>현미잡곡밥 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 파리초찜(5.6) 한방닭찜(5.6.13.15) 골뱅이메밀면채소우침(3.5.6.13) 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.1/43.8/181.1/4.2</p>	<p>친환경쌈밥(소) 잔치국수(면기)(1.5.6) 취나물우침 참나물애호박해물전(5.6.9.13.17) 고구마치즈등심돈까스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(65)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.0/34.8/324.5/5.1</p>	<p>현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 민물새우우조림(5.6.9.13) 부추겉절이(5.6.13) 만두탕수샐러드(1.5.6.10.12.16.18) 깍두기(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/39.2/317.0/7.1</p>	<p>현미잡곡밥 치즈부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 브로콜리오이잠개우침(1.5) 낙지떡볶음(5.6.13) 지파이유링기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.9/49.0/224.0/3.8</p>
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b>	10/30 <b>Wed</b> 수다날	10/31 <b>Thu</b>	
<p>현미잡곡밥 닭곰탕(1.15) 양상추샐러드&amp;파인애플D(1.2.5.6.12) 돈육짜장불고기(2.5.6.10.13) 버터갈릭강자튀김(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,057.9/55.4/137.4/4.1</p>	<p>콩나물밥(5.6.16) 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 우렁시래기조림(5.6.13) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 타워함박스테이크&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.4/34.3/461.8/4.7</p>	<p>연탄직화불고기덮밥(5.6.10.13) 두부된장국(5.6) 갈치우조림(5.6.13) 썩갓팽이버섯우침(5.6) 미니소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 망고아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.8/49.8/229.0/3.0</p>	<p>현미잡곡밥 주어탕(13) 양배추쌈&amp;쌈장(5.6) 꼬서래기실곤약우침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 크런치포테이토오징어링&amp;칠리S(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,056.6/42.1/453.3/8.8</p>	

※ 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 → 급식계서판

# 10월 학교급식 식단 안내(석식)

10/7 <b>Mon</b>	10/8 <b>Tue</b>	10/9 <b>Wed</b> 한글날	10/10 <b>Thu</b>
<p>친환경귀리밥 건새우시금치국(5.6.9) 토마토블루베리샐러드(12.13) 에그누들볶음(1.2.4.5.6.9.12.13.17.18) 제육볶음/무쌈(5.6.10.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.3/44.5/199.6/3.9</p>			<p>검정콩밥(5) 유부주머니어묵국(1.5.6.9.10.16) 쫄면(5.6.13) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 오징어간pong볼(1.4.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 구운계란(1) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,088.8/59.6/298.9/4.7</p>
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b> 수다날	10/17 <b>Thu</b>
<p>검정콩밥(5) 김치비빔국수(5.6.9.13) 콩나물국(5.6) 족발/울릉도명이장아찌(10) 무말랭이무침(9.13) 파김치(9) 수제망고바나나스무디(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.4/45.9/411.9/3.9</p>	<p>친환경통밀밥(6) 수제비등뼈감자탕(5.6.10.13) 파채바삭불고기(5.6.10.13.18) 고사리볶음(5.6) 김치카츠/질리소스(1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 새콤새콤자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,001.0/50.8/277.1/4.5</p>	<p>친환경잡곡밥(소)(5) 탄탄면(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 오징어오이무침(5.6.13.17) 불짜장팽이구이(2.5.6.13) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,116.5/35.1/267.7/4.2</p>	<p>나스동(1.5.6.7.10.13.18) 가쓰오장국(3.5.6.7.13.18) 명란스파게티(1.2.5.6.13.16) 어니언간pong기/소스(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 오미자막스피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.0/43.3/222.7/5.4</p>
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b>	10/23 <b>Wed</b> 수다날	10/24 <b>Thu</b>
<p>불향쭈꾸미덮밥(5.6.8.9.13.17.18) 꼬치어묵국(1.5.6.9) 오리훈제/무쌈 가지행볶음(1.2.5.6.10.15.16) 해쉬브라운달걀말이(h)(1.2.5.6) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.4/52.3/301.0/3.7</p>	<p>친환경수수밥 설렁탕/소면(6.13.16) 매운메추리알어묵조림(1.5.6.13) 치즈롤가스/허브돈까스소스(1.2.5.6.10) 깍두기(9) 갯알김치(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.3/41.8/164.4/4.7</p>	<p>검정콩밥(5) 해물순두부국(5.6.9.13.17.18) 중국식물만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 부추치커리무침(5.6.13) 등뼈바베큐숯불구이(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.4/44.9/154.4/7.0</p>	<p>목살필라프(1.5.6.10.12.13.16.18) 시래기들깨국(5.6) 소고기애호박두부조림(5.6.16) 새콤튀우침(5.6.13) 고등어순살구이/와사비장(5.6.7.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.4/52.8/297.4/7.5</p>
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b>	10/30 <b>Wed</b> 수다날	10/31 <b>Thu</b>
<p>나시고령새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 양지쌀국수(국)(5.6.9.13.15.16.18) 방울토마토카프레제(2.5.6.12.13) 푸팟퐁커리(1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,087.8/52.4/430.3/4.9</p>	<p>친환경수수밥 도토리묵사발(5.6.9.16) 더덕북어포우침(13) 낙우새(낙지+한우+새우)(5.6.9.13.16) 활짝핀떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 파김치(9) 샤인머스캣포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.3/52.3/148.1/5.7</p>	<p>친환경흑미밥 순대돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16) 두부샐러드(1.2.5.6) 들깨부추무침(5.6.13) 맥앤치즈(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.9/39.3/212.3/4.7</p>	<p>친환경귀리밥 한방장각삼계탕(1) 오미양파우침(5.6.13) 매콤해물잡채(5.6.9.10.13.17) 점보야채춘권/소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 954.2/31.8/151.5/7.6</p>

※ 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.계 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 ☎ 433-1670으로 전화나 방문을 통해 비상사항에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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