

★ 당류 줄이기

1. 탄수화물?

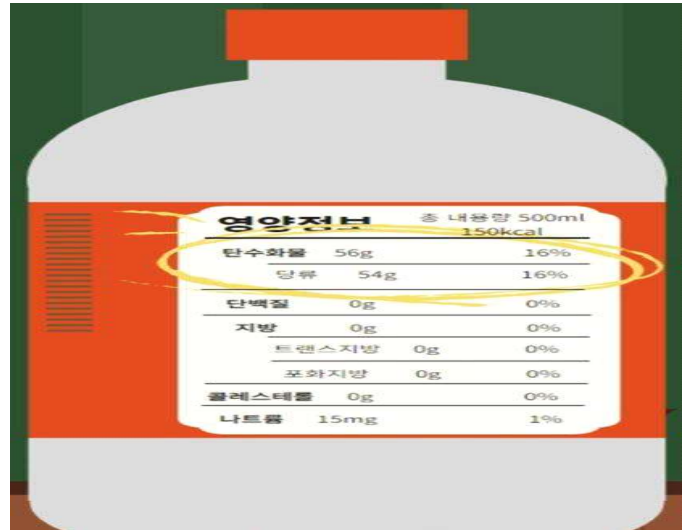
- 식품 내 존재하는 모든 단당류(포도당, 갈락토오스, 과당), 이당류(맥아당, 유당, 설탕), 다당류(전분, 글리코겐, 식이섬유)
- 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.



2. 당류 과다 섭취 시 문제점

- 충치, 고혈압, 당뇨병, 장내세균총 문제로 인한 염증
- 당류는 체내에서 에너지원으로 사용되고 남은 당을 주로 간과 근육에 저장되어 지방으로 전환되므로 당을 과잉섭취할 경우 비만 및 당뇨병, 충치 등 유발될 수 있으므로 주의해야 합니다.

3. 영양성분표



- 영양성분표에 표시되는 당류는 포도당, 과당, 갈락토오스 등의 단당류와 단당류 두개가 결합된 맥아당, 유당, 설탕 등의 이당류를 합한 값입니다.

4. 일상 속 당류 섭취량 줄이기

① 음료나 빙과류 대신 비타민이나 무기질이 풍부한 신선한 과일 찾기!

아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal) 대신 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)을 먹으면 약 9.4g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

② 목이 마를 때는 음료수보다는 시원한 물or탄산수 마시기!

탄산음료 1잔(당 22g, 200ml) 대신 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200ml)을 마시면 약 22g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

③ 카페에서 주문할 때에도 덜 달게 주문하여 먹는 습관 들이기!

☞ 팔빙수를 먹을 때, 연유 50ml(당 26g, 열량 180kcal)와 빙수용 단팥 한 스푼(당 5.5g, 열량 30.9kcal)을 빼고 먹으면 약 31.5g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 카페모카 1잔 (당 19g, 203kcal)을 아메리카노 1잔 (당 0g, 5kcal)로 대신하면 19g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 음료를 마실 때 시럽 1번(10mL)이나 각설탕 2개를 빼고 먹으면, 6g (24kcal)의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

④ 어린이 음료 등은 가급적 품질인증마크 제품을 선택해요!

품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)가 일반 제품보다 당류가 14~38% 적게 포함되어 있습니다![출처] 무더운 여름철, 당류 섭취는 현명하게!

⑤ 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기!

※ 식품포장의 『영양정보』란에서
“당류” 함량을 확인하세요!

대분류	중분류	평균 당류 함량 (100g 당)
과자·빵·떡류	과자·빵·떡류	21.5g
	아이스크림류	17.2g
빙과류	빙과	19.3g
	탄산음료류 (탄산수 제외)	11.3g
음료류	과일·채소류음료	11.8g
	믹스커피	50.0g
	커피	12.9g
	(에스프레소 등 무가당음료 포함)	

자료출처 : 식품의약품안전처/
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회

알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

9월 학교급식 안내 (포식)

Mon		Tue		Wed		Thu		9/1 Fri						
								수수밥* 햄치토스트(이삭st)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자호박된장국*(5.6) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 자두주스*(5.13) 연두부/양념장*(5.6.18)						
								*에너지/단백질/칼슘/철 821.2/40.1/245.8/4.3						
9/4 Mon		9/5 Tue		9/6 Wed		9/7 Thu		9/8 Fri						
발아현미밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.10.13.16.18) 시금치나물무침*(1.2.5.6.10.13.16.18) 돼지불고기*(1.5.6.10.13.18) 에그토르티아(햄에그까스)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 자몽에이드(설빙)*		귀리밥* 전주식콩나물국*(1.5.9.13.17) 콩나물무침*(5) 버섯소불고기*(5.6.8.13.16.18) 메밀전병*(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9.13) 요거밀(젤리)*(2.13)		발아현미밥* 순두부찌개*(5.9.13.18) 안동찜닭*(5.6.8.13.15.18) 마늘쫄면조림*(1.2.5.6.10.13.15.16) 스크램블에그(베이컨)*(1.2.5.10) 배추김치(9.13) 시리얼(오레오)*(2.5.6.13)		현미찰쌀밥* 맑은미역국*(5.6) 돼지갈비감자찜*(5.6.10.13) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 깻잎순볶음*(5.6.18) 배추김치(9.13) 리치에이드*		수수밥* 햄계란치토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 매콤어묵탕*(1.5.6) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9.13) 최고야포도씨*(13)						
*에너지/단백질/칼슘/철 956.0/35.3/110.6/3.3		*에너지/단백질/칼슘/철 738.8/42.0/319.6/5.2		*에너지/단백질/칼슘/철 872.4/44.2/395.4/4.2		*에너지/단백질/칼슘/철 743.9/27.5/150.4/2.1		*에너지/단백질/칼슘/철 821.5/32.9/286.5/3.7						
9/11 Mon		9/12 Tue		9/13 Wed		9/14 Thu		9/15 Fri						
귀리밥* 참치채소죽*(5.6.16.18) 숙주나물무침*(1.5.13.18) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 옛날소시지전*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 떠먹는한끼요트(파인애플)*(2)		흑미밥* 맑은미역국*(5.6.13.18) 시금치고추장무침*(1.5.6.13.18) 모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16) 코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 뽀로로요구르트*(2)		보리밥* 쇠고기무국*(1.13.16) 매운닭감자조림*(5.6.9.13.15.18) 파리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 맛김*(13) 배추김치(9.13) 시리얼(코코팝스)*(2.5.6)		흑미밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.18) 오향장육/상추쌈(쌈장)*(5.6.9.10.13.18) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18) 멸치볶음(매콤)*(5.13) 배추김치(9.13) 미니플레인카스테라*(1.2.5.6)		현미찰쌀밥* 오징어무국*(5.6.9.13.17.18) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 허쉬초콜릿드링크*(2) 돌김자반*(13)						
*에너지/단백질/칼슘/철 759.3/26.1/153.6/2.9		*에너지/단백질/칼슘/철 723.0/28.5/229.1/2.2		*에너지/단백질/칼슘/철 884.8/55.6/318.2/4.2		*에너지/단백질/칼슘/철 725.2/48.3/209.4/3.6		*에너지/단백질/칼슘/철 935.3/37.3/286.7/5.3						
9/18 Mon		9/19 Tue		9/20 Wed		9/21 Thu		9/22 Fri						
보리밥* 떡만둣국*(1.5.6.9.10.13.16.18) 시금치나물무침*(1.2.5.6.10.13.16.18) 비엔나김치볶음*(2.5.6.9.10.13.15) 오리훈제/부쌈*(1.2.5.6) 배추김치(9.13) 웃담요구르트(딸기)*(2)		귀리밥* 프렌치토스트*(1.2.5.6.13) 순두부계란국*(1.5.6) 낙지콩나물볶음*(5.6.13) 배추김치(9.13) 감자커를렛*(1.6.12) 사랑해사과씨*(13) 데리야끼맛김*(5)		흑미밥* 감자수제비국*(1.5.6.9.13) 아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13) 달걀비*(5.6.13.15.18) 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 오미자체리예이드*(13)		수수밥* 종합어묵국*(1.5.6) 사과소스미트볼조림*(1.2.5.6.10.15.16) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 느타리버섯볶음*(5) 배추김치(9.13) 시리얼(허쉬초코)*(2.5.6.13)		간장계란밥*(1.5.6.16) 참치김치찌개*(5.6.9.13.18) 깻잎순볶음*(5.6.18) 볼카츠(유린소스)*(1.5.6.10.13) 갈치구이*(2.5.6.13) 배추김치(9.13) 치즈머핀*(1.2.5.6)						
*에너지/단백질/칼슘/철 952.1/43.2/195.2/5.8		*에너지/단백질/칼슘/철 831.9/25.9/115.5/3.6		*에너지/단백질/칼슘/철 697.6/28.3/89.1/1.8		*에너지/단백질/칼슘/철 944.4/40.8/359.8/3.5		*에너지/단백질/칼슘/철 882.0/32.1/232.3/3.8						
9/25 Mon		9/26 Tue		9/27 Wed		9/28 Thu		9/29 Fri						
발아현미밥* 토마토스파게티*(1.2.5.6.12.13.16) 메이플피칸*(1.2.5.6.13.14) 유부된장국*(5.6.13.18) 치즈함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16) 배추김치(9.13)		현미찰쌀밥* 떡국*(1.9.13.16) 고등어무조림*(5.6.7.13.18) 오이부추무침*(5.6.9.13) 바사삭나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 바나나맛우유(동)*(2)		흑미밥* 감자호박된장국*(5.6) 콩나물무침*(5) 순살가자미까스(어니언)*(1.2.5.6) 배추김치(9.13) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6.13) 연두부/양념장*(5.6.18)										
*에너지/단백질/칼슘/철 901.6/30.9/189.9/4.9		*에너지/단백질/칼슘/철 845.4/32.4/288.9/2.5		*에너지/단백질/칼슘/철 806.3/31.8/358.5/3.5										
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추 가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙 지	다랑어/ 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산

9월 학교급식 안내 [중식]

Mon	Tue	Wed	Thu	9/1 Fri										
				현미참쌀밥* 떡국*(1.9.13.16) 고구마순결절이*(13) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 닭봉데리아끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 마시는애플망고*(13)										
				*에너지/단백질/칼슘/철 794.7/44.7/142.1/3.2										
9/4 Mon 이달의생일상	9/5 Tue	9/6 Wed	9/7 Thu	9/8 Fri										
현미참쌀밥* 쇠고기미역국*(9.13.16) 양배추찜/우렁쌈장*(5.6.13.18) 고구마&김말이튀김*(5.6.13) 오리훈제단호박구이&머스터드*(1.2.5.6) 맛김*(13) 배추김치(9.13) 오레오크림치즈케익*(1.2.5.6.14)	흑미밥* 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13.18) 옥수수알계란찜*(1.13) 시금치고추장무침*(1.5.6.13.18) 짜장불고기(돈육)*(5.6.8.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 닭꼬치(꼬치슬랭)*(2.5.6.12.13)	비빔밥*(1.5.6.10.13.16) 들깨시래기된장국*(5.6.13.18) 두부조림*(5.6.13.18) 무생채*(13) 배추김치(9.13) 수제미트파이*(1.2.5.6) 모구모구(알로에포도맛)*(13)	흑미밥* 순두부찌개*(5.9.13.18) 쫄면채소무침*(5.6.13) 무말랭이무침(자율)*(5.6.13.18) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9.13) 청포도&방울토마토*(12)	현미참쌀밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.18) 간장무채장아찌* 치즈불닭(눈꽃)*(2.5.6.12.13.15) 어니언크림연어스테이크*(1.2.5.6.12) 배추김치(9.13) 회오리감자*(5)										
*에너지/단백질/칼슘/철 813.5/29.8/217.6/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 857.3/50.7/158.0/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 840.0/27.9/290.7/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 817.3/37.0/228.7/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 732.7/38.0/178.8/3.1										
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed	9/14 Thu	9/15 Fri										
흑미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17.18) 불어묵떡조림*(1.5.6.13) 오이도라지무침*(5.6.13) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 깍두기*(9.13) 수제뉴욕핫도그빵*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 과채주스(엘로우)*(13)	현미참쌀밥* 매콤어묵탕*(1.5.6) 깻잎찜*(5.6.13) 낙지볶음*(5.6.8.13) 남도떡갈비(파채)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 요거특(링&초코볼)*(2.13)	장어덮밥*(1.5.6.13) 된장찌개*(5.6.10) 방울토마토치즈샐러드*(2.12.13) 숙갓두부무침*(5) 새우튀김(타르타르)*(1.2.5.6.9.13.16.18) 배추김치(9.13) 워터젤리(포도)*(13)	귀리밥* 맑은미역국*(5.6.13.18) 돼지불고기상추쌈(쌈장)*(1.5.6.10.13.18) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 치즈달걀말이(2)*(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 애플턴오버파이*(1.2.5.6)	흑미밥* 닭곰탕*(1.5.8.13.15) 하트뮤즐리멸치볶음*(2.4.5.6.11.12.13.14) 오곡고구마스트링롤까스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 크림스파게티(빠네)*(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 키위*										
*에너지/단백질/칼슘/철 797.1/33.7/237.0/5.0	*에너지/단백질/칼슘/철 770.3/36.6/317.7/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 774.5/28.4/239.6/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 832.6/42.0/202.0/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 888.1/34.3/169.5/3.7										
9/18 Mon	9/19 Tue 영란의날	9/20 Wed	9/21 Thu	9/22 Fri										
흑미밥* 부대찌개*(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 도토리묵무침*(1.5.6.13.18) 치킨&콘립(콘시즈닝)*(5.6.13.15) 깍두기*(9.13) 크롱지(크로플누룽지)*(5.13)	현미참쌀밥* 맑은복어무국*(1.5.6) 콩나물무침*(5) 목살삼스테이크&웨이즈감자*(5.6.10.12.13.16.18) 로제치즈떡볶이*(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 파인애플*	돈까스덮밥(가츠동)*(1.2.5.6.10.12.13.18) 김치콩나물국*(5.6.9.13.18) 쫄면이만두(김치,고기)*(1.5.6.10.16.18) 오징어오이무침*(5.6.13.17) 미역줄기볶음*(1.5.6.13.16) 배추김치(9.13) 마시는하동매실*	귀리밥* 쇠고기무국*(1.13.16) 돼지갈비찜*(1.5.6.9.10.13.16.18) 고사리볶음*(5.6) 오미산적&깻잎주먹완자*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 송편*(5.13) 달집토끼(즐거운추석)*(2.5)	흑미밥* 유부된장국*(5.6.13.18) 안동찜닭*(5.6.8.13.15.18) 숙주미나리무침*(5.6.13.17.18) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.16.17.18) 배추김치(9.13) 고소한 미숫가루*(3.5)										
*에너지/단백질/칼슘/철 801.5/48.3/174.5/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 844.7/39.1/180.4/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 839.4/22.6/162.3/3.0	*에너지/단백질/칼슘/철 795.2/39.7/108.9/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 783.3/34.5/147.2/5.5										
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed	9/28 Thu 추석연휴	9/29 Fri 추석연휴										
작은밥(보리)* 짜장면*(1.2.5.6.10.13.18) 김가루실파무침(1.5.6.13.18) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 목화송탕수육*(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 웃담(블루베리)*(2) 단무지(반달)*	흑미밥* 순대국(모듬고기/주)*(2.5.6.10.13.16) 숙주나물무침*(1.5.13.18) 한입연근떡갈비샐러드*(1.2.5.6.10.13.15.16) 부추전*(5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 사과*	현미참쌀밥* 참치김치찌개*(5.6.9.13.18) 청양풍땡닭*(5.6.13.15) 양상추샐러드(한라봉)*(1.2.5.6.12.13) 모듬소세지구이(머스터드)*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 꿀떡*(5.13)												
*에너지/단백질/칼슘/철 887.1/34.8/241.8/8.2	*에너지/단백질/칼슘/철 779.9/27.3/86.7/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 770.3/40.1/133.5/2.5												
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추 가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산

9월 학교급식 안내 (식식)

Mon	Tue	Wed	Thu	9/1 Fri										
				귀리밥* 닭개장*(1.5.13.15.16) 오징어나지볶음*(5.6.13.17) 간썬새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 아이스크림앤크림*(1.2.5)										
				*에너지/단백질/칼슘/철 808.6/35.3/269.0/3.2										
9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed	9/7 Thu	9/8 Fri										
베이컨김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18) 콩조림*(5.6.13) 순대볶음*(2.5.6.10.13.16) 알감자버터구이*(2.13) 배추김치(9.13) 웃담요구르트(딸기)*(2)	현미찰쌀밥* 김치만두국*(1.5.6.7.9.10.13.15.16.18) 비엔나푸실리볶음*(2.5.6.10.12.13.15) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 고추마요치킨*(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 토마토황도샐러드*(11.12)	작은밥(보리)* 옥수수수프*(2.5.6.13.16) 투움바파스타(주)*(1.2.5.6.9.10.13) 감자바사삭돈까스*(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 핑크블라썸주스(히비스커스)* 피클*	마크니커리&난*(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19) 맑은미역국*(5.6.13.18) 오이부추무침*(5.6.9.13) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 배추김치(9.13) 사과즙(지역산)*(13) 치즈핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.15.18)	현미찰쌀밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17.18) 허브치킨찜스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 배추김치(9.13) 우리밀생크림옴렛*(1.2.5.6)										
*에너지/단백질/칼슘/철 944.8/51.9/209.6/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 785.7/37.2/155.6/4.0	*에너지/단백질/칼슘/철 886.0/24.6/111.4/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 812.1/38.3/261.5/3.0	*에너지/단백질/칼슘/철 710.7/31.1/131.2/3.1										
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed	9/14 Thu	9/15 Fri										
대파달걀볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 콩나물무침*(5) 꿔바로우(파인소스)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 갈비만두*(1.5.6.10.16.18) 자몽허니블랙티(주스)*(13)	발아현미밥* 참치김치찌개*(5.6.9.13.18) 오리불고기(숯불갈비맛)*(2.5.6.13.18) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 초코칩트위스트*(1.2.5.6)	수수밥* 김치수제비국*(5.6.9) 버섯소불고기*(5.6.8.13.16.18) 배추김치(9.13) 오 치즈후라이*(2.5.6.10.13) 한모금감귤주스*(13) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)	현미찰쌀밥* 육개장*(1.5.13.16) 로제닭떡볶이(분모자)*(2.5.6.12.13.15.16.18) 가지볶음*(5.6.13.18) 삼치구이(데리야끼)*(5.6.12.13.18) 배추김치(9.13) 파인애플*	귀리밥* 굴림만두국*(1.5.6.10.16.18) 볼어묵파리고추조림*(1.5.6.13) 닭볶음*(5.6.9.13.15.18) 옥수수콘전*(2.5.6.13) 배추김치(9.13) 갈라만시주스*										
*에너지/단백질/칼슘/철 897.3/31.4/229.0/3.0	*에너지/단백질/칼슘/철 867.3/26.7/143.6/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 927.1/37.6/271.0/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 722.5/41.9/76.4/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철 825.1/36.1/190.9/3.1										
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed	9/21 Thu	9/22 Fri										
고추참치덮밥*(1.5.6.12.13.16.18) 어묵우동국*(1.2.5.6.7.9.13.15.16.18) 닭장각구이(바베큐)*(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9.13) 채소담은ABC주스*(13) 돌김자반*(13) 단무지(반달)*	발아현미밥* 불낙전골*(9.13.16) 마파두부*(5.6.10.12.13.18) 김치피자탕수육(김피탕)*(1.2.5.6.9.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 클레이즈드(도넛)*(1.2.5.6)	사각김밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 표고호박볶음(자율)*(5) 미니돈가스&양배추샐러드*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 마시는블랙사파이어(가지포도)* 국수장국*(1.5.6.9.13.15.16.18)	흑미밥* 닭식화짬뽕국*(6.9.13.15.17.18) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13.18) 청양크림떡갈비*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 배추김치(9.13) 단팔파배기*(1.2.5.6)	미급식										
*에너지/단백질/칼슘/철 869.4/45.4/196.8/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 864.9/26.9/139.0/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 766.6/28.0/345.2/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 847.0/37.5/116.0/3.4											
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed	9/28 Thu 추석연휴	9/29 Fri 추석연휴										
흑미밥* 부대찌개(라면)*(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 무생채*(13) 닭갈비*(5.6.13.15.18) 오오통살새우가스(치폴레)*(1.5.6.9.12.13.16) 배추김치(9.13) 소세지품은떡꼬치*(2.5.6.10.13.15)	발아현미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17.18) 고사리들깨나물*(5.6) 치킨까스(피자)*(1.2.5.6.12.13.15.18) 싸먹는오리훈제슬라이스*(2.5.6.13) 배추김치(9.13) 리얼초코프리첼(2.4.5.13)	미급식												
*에너지/단백질/칼슘/철 906.4/36.3/167.0/2.3	*에너지/단백질/칼슘/철 807.7/34.6/169.3/4.2													
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추,가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어/ 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산