

★ 나트륨 줄이기

1. 나트륨?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



- ①체내 삼투압 조절을 통한 신체 균형 유지
- ②신경자극전달
- ③근육수축
- ④영양소의 흡수와 수송

. 소금과 나트륨 함량 환산 방법

- 소금 → 나트륨: 소금함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.
- 나트륨 → 소금: 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.



3. 식품 속의 나트륨



4. 저나트륨식의 좋은점

- 혈압을 정상범위로 유지 또는 낮추는데 도움.
- 고혈압과 관련된 심혈관질환으로 인한 사망 감소. (관상동맥심장질환으로 인한 사망률 16~30% 감소 가능)
- 위암, 골다공증 발병 위험 낮춤.
- 균형잡힌 식사에 도움.



자료출처 : 식품의약품안전처/
식품안전나라/

10월 학교급식 안내[조식]

10/2 Mon 대체공휴일		10/3 Tue 개천절		10/4 Wed		10/5 Thu		10/6 Fri						
미급식		미급식		김치볶음밥/달걀후라이*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은미역국*(5.6.13.18) 리얼치즈돈카츠*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 왕만두*(1.5.6.10.13.18) 워터젤리(사과)*		흑미밥* 감자수제비국*(5.6) 아삭오이고추된장무침(자율)**(5.6.13) 햄김치볶음*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 두부스틱칠리강장*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 해가득감귤&한라봉*(13)		발아현미밥* 오징어무국*(5.6.17) 묵은지갈비찜*(5.6.9.10.13) 느타리버섯볶음*(5) 닭봉데리아끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9) 시리얼(오레오)*(2.5.6)						
				*에너지/단백질/칼슘/철 773.3/26.3/199.1/3.9		*에너지/단백질/칼슘/철 790.7/24.6/368.0/3.2		*에너지/단백질/칼슘/철 870.2/50.9/389.1/3.7						
10/9 Mon 한글날		10/10 Tue		10/11 Wed		10/12 Thu		10/13 Fri						
미급식		오리훈제김치볶음밥*(5.9) 옥수수스프*(2.5.6.13.16) 맛밤송송함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 유자크림스콘*(1.2.5.6) 사과즙(지역산)*(13) 돌김자반*(5)		발아현미밥* 순두부계란국*(1.5.6) 고등어무조림*(5.6.7.13) 고사리볶음*(5.6) 바사나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 쁘띠첼(복숭아)*		귀리밥* 삼색감자옹심이국*(17) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13) 시금치나물무침*(5.6) 달걀바*(5.6.13.15) 배추김치(9) 웃담(블루베리)*(2)		발아현미밥* 닭개장*(1.5.13.15) 매운돼지갈비떡찜*(5.6.10.13) 코코넛치킨링(2)*(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)*(2.5.6)						
		*에너지/단백질/칼슘/철 944.7/27.5/175.6/4.3		*에너지/단백질/칼슘/철 795.8/28.4/91.8/2.3		*에너지/단백질/칼슘/철 738.9/41.9/187.5/3.7		*에너지/단백질/칼슘/철 853.1/44.0/272.3/4.5						
10/16 Mon		10/17 Tue		10/18 Wed		10/19 Thu		10/20 Fri						
차조밥* 낙지연포탕*(5) 볼어묵떡조림*(1.5.6.13) 에그토르티아(햄에그가스)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 블루베리마카롱*(1.2.6) 와사비맛김*(13)		수수밥* 감자호박된장국*(5.6) 묵은지재육볶음*(5.6.9.10.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 고구마맛탕(떡)*(5.13) 배추김치(9) 애플턴오버파이*(1.2.5.6)		기장밥* 근대된장국*(5.6) 오징어나지볶음*(5.6.13.17) 남해마늘한입돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 시리얼(그레놀라)*(2.5.6)		발아현미밥* 햄계란치즈토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 감자채피망볶음*(5) 배추김치(9)		수수밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 시금치프리티타(달걀)*(1.2.10.12) 피자치즈더블햄박*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 메로나우유*(2) 돌김자반*(5)						
*에너지/단백질/칼슘/철 908.6/27.5/101.6/3.3		*에너지/단백질/칼슘/철 797.5/24.2/77.2/1.8		*에너지/단백질/칼슘/철 858.8/30.6/383.5/3.1		*에너지/단백질/칼슘/철 778.3/30.5/236.8/3.6		*에너지/단백질/칼슘/철 763.8/31.3/289.0/4.2						
10/23 Mon		10/24 Tue		10/25 Wed		10/26 Thu		10/27 Fri						
흑미밥* 김치콩나물국*(5.9) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 스위트콘치즈구이*(1.2.5.13) 배추김치(9) 채소담은ABC주스*(13)		수수밥* 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13) 쇠고기무국*(16) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 오징어나지볶음*(5.6.13.17) 코코넛하트연어치즈가스*(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9)		발아현미밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 파채간장불고기*(1.5.6.10.13.18) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)		기장밥* 동태매운탕*(5.13) 시금치고추장무침*(5.6) 모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 미니깨찰빵*(1.2.5.6)		흑미밥* 닭죽*(15) 숙주나물무침* 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 스팸튀김*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 자두주스*						
*에너지/단백질/칼슘/철 783.1/39.2/170.1/3.3		*에너지/단백질/칼슘/철 807.1/36.4/184.5/4.0		*에너지/단백질/칼슘/철 923.5/41.2/312.4/3.8		*에너지/단백질/칼슘/철 820.5/30.7/144.0/2.2		*에너지/단백질/칼슘/철 791.7/39.2/48.8/3.7						
10/30 Mon		10/31 Tue		<div>▣ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.</div> <div>▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div>										
차조밥* 쇠고기미역국*(16) 콩조림*(5.6.13) 간소새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13) 싸먹는오리훈제슬라이스*(5.6) 배추김치(9) 인절미칼릭토스트*(1.2.5.6)		발아현미밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 파리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 까르보미트볼*(1.2.5.6.10.15.16) 맛김* 배추김치(9) 시리얼(코코팝스)*(2.5.6)												
*에너지/단백질/칼슘/철 824.8/27.8/114.1/3.2		*에너지/단백질/칼슘/철 804.3/38.9/260.0/3.1												
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추 가투)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미/ 낙지	다랑어/ 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/ 국내산 호주산	국내산	국내산	국내산	국 내 산	국내산/ 페루산	국내산	러 시 아 산	중 국 산	베 트 남 산/ 중 국 산	원양산	세 네 갈 산

10월 학교급식 안내【중식】

10/2 Mon 대체공휴일	10/3 Tue 개천절	10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri										
미급식	미급식	작은밥(보리)* 탄탄멘(주)*(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 썩갠두부무침*(5) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 파달(소스)*(5.6.13.15) 배추김치(9) 리얼복숭아즙*(11) *에너지/단백질/칼슘/철 1,011.0/44.5/261.2/3.0	기장밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 만다린샐러드*(1.2.5.6.12) 다시마브로콜리/초장(자율)*(5.6.13) 매콤오징어볶음(소면)*(5.6.13.17) 싸먹는해구이*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 망고바* *에너지/단백질/칼슘/철 708.6/30.2/134.9/2.2	차조밥* 쇠고기미역국*(16) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 굴뱅이야채무침*(5.6.13) 표고호박볶음(자율)*(5) 배추김치(9) 한글날케이크(초코)*(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 714.1/31.8/123.6/2.6										
10/9 Mon 한글날	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri										
미급식	흑미밥* 우렁탄장찌개*(5.6) 편육/상추쌈*(5.6.9.10.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 무말랭이무침(자율)*(5.6.13) 머루포도* 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 830.1/43.2/356.3/4.2	마크니커리*(2.5.6.12.13.15.16.18) 톡톡토네이도소세지*(2.5.6.10.12.15.16) 말은미역국*(5.6) 묵은지갈비찜*(5.6.9.10.13) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 각두기*(9) 과채주스(파플)*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 876.3/40.4/127.2/3.4	차조밥* 닭집화짬뽕국*(6.9.13.15.17.18) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 건새우마늘쫄볶음*(5.6.9.13) 알감자버터구이*(2.13) 배추김치(9) 워터젤리(포도)*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 736.3/39.3/110.3/4.8	작은밥(보리)* 토마토스파게티*(1.2.5.6.12.13.16) 순두부찌개*(5.9.10.18) 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.13) 왕돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 마시는배홍도라지*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 797.6/21.8/111.8/3.1										
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri										
기장밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 모듬소세지구이(머스터드)*(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎순볶음*(5.6) 배추김치(9) 피자토스트(고구마무스)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 최고야포도씨*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 795.7/35.1/198.5/2.2	흑미밥* 육개장*(1.5.13.16) 오리불고기(숯갈비맛)*(5.6) 깻잎찜*(5.6.13) 로제떡볶이*(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트*(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 814.7/26.1/94.2/5.2	발아현미밥* 개살야채죽*(1.5.6.8) 통달갈장조림*(1.5.6.13) 브로콜리땅콩소스무침*(1.4.5.13) 케이준감자튀김*(5.6.12) 배추김치(9) 동새우버거*(1.2.5.6.9.12) 따옴쥬스(애플망고)* *에너지/단백질/칼슘/철 805.2/26.5/126.6/2.2	차조밥* 쇠고기무국*(16) 동인동찜갈비*(6.10.12.13) 집채*(1.5.6.10.13) 오이부추무침*(5.6.9.13) 배추김치(9) 소세지품은떡꼬치*(1.5.6.10.12.13.15.16) 사과즙(지역산)*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 845.0/36.5/132.4/2.9	작은밥(보리)* 고기국수*(5.6.10.16) 도토리묵무침*(5.6.13) 치즈달걀말이(2)*(1.2.5.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)*(2) *에너지/단백질/칼슘/철 802.6/47.7/156.8/4.2										
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri										
발아현미밥* 팽이두부된장국*(5.6) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18) 오리훈제채소무침*(5.6) 고구마순겉절이*(13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(딸기바나나)*(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 775.8/39.0/156.6/4.9	기장밥* 감자수제비국*(5.6) 두부조림*(5.6) 시금치나물무침*(5.6) 피쉬앤칩스*(1.5.6.13) 배추김치(9) 아쿠르트(사인머스켓)*(2) *에너지/단백질/칼슘/철 799.9/29.3/168.6/3.1	차조밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 마파두부*(5.6.10.12.13.18) 꼬시래기초무침*(5.6.13) 치킨또띠아*(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 독도의날케이크*(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 772.2/26.9/207.8/4.6	흑미밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 오징어오이무침*(5.6.13.17) 콩나물무침*(5) 치즈달걀비*(2.5.6.13.15) 맛김* 각두기*(9) 레드키위* *에너지/단백질/칼슘/철 711.1/36.9/168.6/3.0	김가루볶음밥(작은밥)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 순두부계란국*(1.5.6) 돈마호크*(2.6.10.12.13) 샐러드파스타*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 오렌지예이츠*(13) 미니갈릭파이*(1.2.5.6) 피클* *에너지/단백질/칼슘/철 999.5/66.4/134.7/3.8										
10/30 Mon	10/31 Tue	<div>알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자.</div> <div>식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div>												
기장밥* 들깨사래기된장국*(5.6.13) 가지찜(자율)*(5.6.13) 돼지불고기상추쌈(쌈장)*(5.6.10.13) 메밀전병*(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 식혜(도내)* *에너지/단백질/칼슘/철 682.9/34.1/212.3/2.6	작은밥(보리)* 종합어묵국(니모)*(1.5.6) 순대찜(부추)*(2.5.6.10.13.16) 숙주나물무침* 우삼겹떡볶이(주)*(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 감자튀김(갈릭디핑)*(1.2.5.6.12.13) 파인애플* *에너지/단백질/칼슘/철 942.9/25.8/183.1/3.0													
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (법,죽)	배추김치 (배추,고추,가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다량어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한국)/ 국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러 시 아 사	중국 산	베트 남산/ 중국 산	원양산	세네 갈산

10월 학교급식 안내[석식]

10/2 대체공휴일		10/3 개천절		10/4		10/5		10/6						
미급식		미급식		발아현미밥* 유부된장국*(5.6) 가지찜(자율)*(5.6.13) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 감자햄볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 콘크러스트피자*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 808.3/31.8/341.0/3.5		오므라이스(소세지)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물국*(5) 컵샐러드*(1.2.5.6.12.13) 시금치나물무침*(5.6) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 키위사과주스*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 977.2/34.3/155.5/3.9		수수밥* 나가사키찜뽕국*(6.9.10.13.17.18) 유린기*(5.6.13.15) 배추김치(9) 미트볼치즈퐁듀*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 토마토황도*(11.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 746.3/45.5/144.8/2.8						
10/9 한글날		10/10		10/11		10/12		10/13						
미급식		동글주먹밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 매운돈코츠라멘*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 하트단무지* 배추김치(9) 스위트로피컬주스* 멘보샤*(1.5.6.9.12.13) 양상추과일샐러드(오리엔탈)*(5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 1,115.2/42.8/301.3/3.5		기장밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 콩나물무침*(5) 주꾸미삼겹살불고기*(5.6.10.13)) 아채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 허쉬초콜릿링크*(2) *에너지/단백질/칼슘/철 820.2/45.5/267.0/5.2		흑미밥* 소고기우거지국*(5.6.13.16) 로제달떡볶이(분모자)*(2.5.6.12.13.15.16.18) 오이부추무침*(5.6.9.13) 감자채피망볶음*(5) 배추김치(9) 뽕글뽕글쏘시지*(2.5.6.10.12.15.16) 뽕로로요구르트*(2) *에너지/단백질/칼슘/철 728.5/32.2/199.8/2.4		수수밥* 매콤어묵탕*(1.5.6) 짜장불고기(돈육)*(5.6.10.13.16) 동글동글밥까스*(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 꿀떡* *에너지/단백질/칼슘/철 761.5/39.4/95.6/2.0						
10/16		10/17		10/18		10/19		10/20						
호박된장국*(5.6) 감자조림(매콤)*(5.6.13) 찜뱅소롱포만두*(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 얼라이브(스위티자몽)* 치킨마요덮밥*(1.2.5.6.13.15) *에너지/단백질/칼슘/철 750.6/28.3/128.7/3.0		참치마요주먹밥(1.5.6.13.16.18) 닭갈국수*(6.15) 콩나물무침*(5) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) 매콤바삭불고기&양파드레싱*(1.2.5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 725.3/48.6/182.2/3.2		수수밥* 비빔국수*(5.6.9.13) 쇠고기미역국*(16) 동파육*(5.6.10.13.18) 아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13) 배추김치(9) 화이트슈*(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 830.6/40.0/162.3/3.1		작은밥(보리)* 짜장면*(5.6.10.13) 탕수육*(1.5.6.10.12.13) 쫄면이만두(김치,고기)*(1.5.6.10.16.18) 하트단무지* 배추김치(9) 마시는애플망고*(13) *에너지/단백질/칼슘/철 898.3/43.6/105.9/3.2		흑미밥* 굴림만두국*(1.5.6.10.16.18) 고구마무스닭갈비*(1.2.5.6.13.15) 오꼬노미야끼(해물)*(1.5.6.9.10.13.17) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 배추김치(9) 메이플파칸*(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 828.7/36.4/104.3/3.4						
10/23		10/24		10/25		10/26		10/27						
참치김치볶음밥/달걀후라이*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵우동국*(1.2.5.6.7.9.13.18) 콩조림*(5.6.13) 닭장각구이(바베큐)*(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(주스)*(13) 돌김자반*(5) *에너지/단백질/칼슘/철 815.3/46.6/175.6/5.1		흑미밥* 미니소세지페이스트리*(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 우거지감자탕*(5.9.10) 파리고추멸치볶음(자율)*(5.6.13) 청파래오징어까스(타르타르)*(1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 단호박고구마샐러드*(1.2.5.13) 데리야끼맛김*(5) *에너지/단백질/칼슘/철 797.2/31.2/205.7/2.9		귀리밥* 순대국(모듬고기/주)*(2.5.6.10.13.16) 불어묵떡조림*(1.5.6.13) 청양콩찜닭*(5.6.13.15) 양파부추무침*(5.6) 배추김치(9) 파인애플* *에너지/단백질/칼슘/철 845.2/35.3/103.9/5.7		수수밥* 전주식콩나물국*(1.5.9.17) 가지찜(자율)*(5.6.13) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 돼지갈비바베큐*(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 스윗갈릭브레드(1/2)*(1.2.5.6) 엔요(요구르트)*(2) *에너지/단백질/칼슘/철 956.3/40.0/166.3/3.1		귀리밥* 많은복어무국*(1.5.6) 옥수수알계란찜*(1.13) 묵은지된장지짐*(5.6.9) 간풍기*(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 까망베르치즈케이크(사각)*(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 721.6/37.6/158.0/3.1						
10/30		10/31		<div>알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.</div> <div>식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div>										
흑미밥* 김치콩나물국*(5.9) 짜장찜닭*(5.6.13.15.16.18) 김말이장정(떡)*(1.2.5.6.10.12.13.16) 김가루실파무침*(5.6) 배추김치(9) 대파크림치즈베이글*(1.2.5.6.10) 갈라만시주스* *에너지/단백질/칼슘/철 817.3/34.5/139.8/4.1		수수밥* 닭곰탕*(15) 두부조림*(5.6) 무생채*(13) 목살잡스테이크&웨이즈감자*(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 포테이토치즈스틱*(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 843.9/40.8/115.5/3.4												
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추,가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,나 지	다랑어/ 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/ 국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러 시 아 산	중국산	베트 남산/ 중국산	원양산	세네갈산