숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!

# 4월영양소식

전주여자고등학교
https://school.jbedu.kr

교장 : 이영숙
교감 : 이상규
영양교사 : 최현정

식생활관 ☎ 710-5590

## ▫ 4월 22일은 지구의 날

매년 4월 22일. 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 제정한 지구 환경보호의 날입니다. 기후변화의 심각성을 인식하고, 온실가스 감축을 위한 저탄소생활 실천의 필요성을 상기시키는 날입니다.

## ▫ 음식의 탄소 발자국

음식의 전과정 즉, 농산물 생산, 수송 및 조리 과정에서 발생하는 온실가스량을 음식의 탄소 발자국이라고 합니다. 녹색식생활을 실천하기 위해서는 탄소발생량이 적은 식단을 구성하는 것이 좋습니다.

출처 : 스마트그린푸드

## ▫ 함께 실천하는 녹색 식생활

▣ 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.

# 4월 학교급식 안내 【조식】

| 4/1 Mon | 4/2 Tue | 4/3 Wed | 4/4 Thu | 4/5 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 흑미밥*<br>된장찌개*(5.6.10)<br>시금치고추장무침*(5.6)<br>깐쇼새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13)<br>고메함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>앙버터모닝빵*(1.2.5.6) | 귀리밥*<br>꽃게탕*(5.6.8.9.13.17)<br>느타리버섯볶음*(5)<br>햄김치볶음*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>바사삭나쵸치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15)<br>배추김치(9)<br>검은콩두유*(5) | 간장계란밥*(1.5.6.16)<br>호박고추장찌개*(5.6.10.13)<br>알감자조림*(5.6.13)<br>상추부추무침(자율)*(5.6.13)<br>돈육콩나물볶음*(5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>사과* | 보리밥*<br>쇠고기야채죽*(5.6.16)<br>콩조림*(5.6.13)<br>통달걀장조림*(1.5.6.13)<br>닭갈비*(5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>시리얼(허쉬초코)*(2.5) | 현미찹쌀밥*<br>순두부계란국*(1.5.6)<br>진미채조림(매콤)*(5.6.13.17)<br>짜장찜닭*(5.6.13.15.16.18)<br>콩나물무침*(5)<br>배추김치(9)<br>피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>814.7/24.0/114.8/2.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>748.7/29.4/219.1/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>742.2/40.5/115.0/4.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>909.8/43.0/357.2/4.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>881.2/50.1/260.9/3.7 |
| **4/8 Mon** | **4/9 Tue** | **4/10 Wed** | **4/11 Thu** | **4/12 Fri** |
| 수수밥*<br>바지락미역국*(5.6.18)<br>묵은지갈비찜*(5.6.9.10.13)<br>싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>키위*<br>돌김자반*(5) | 귀리밥*<br>돈육김치찌개*(5.6.9.10.13)<br>꽈리고추돈육장조림*(5.6.10.13)<br>코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.12.13)<br>배추김치(9)<br>시리얼(그래놀라)*(2.5.6)<br>오이스틱/쌈장*(5.6.13) | 국회의원선거<br>(미급식) | 흑미밥*<br>된장찌개*(5.6.10)<br>숙주나물무침*<br>오징어오이무침*(5.6.13.17)<br>돈육버섯간장불고기*(1.5.6.10.13.18)<br>배추김치(9)<br>오곡초코크런키바*(2.5) | 보리밥*<br>햄계란치즈토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>동태매운탕*(5.13)<br>두부/김치볶음*(5.9.10.13)<br>팝콘치킨*(1.2.5.6.12.15)<br>배추김치(9)<br>사랑해사과씨*(13) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>856.9/35.5/179.3/5.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>809.5/45.0/378.3/4.1 | | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>758.9/43.0/175.3/3.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>891.4/35.8/213.1/3.3 |
| **4/15 Mon** | **4/16 Tue** | **4/17 Wed** | **4/18 Thu** | **4/19 Fri** |
| 수수밥*<br>짬뽕국*(5.6.9.10.17.18)<br>쑥갓무침(자율)*<br>묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13)<br>자반고등어구이*(5.6.7)<br>배추김치(9)<br>그릭콩포트(요거트)*(2) | 귀리밥*<br>김치수제비국*(5.6.9)<br>사과소스미트볼조림*(1.2.5.6.10.15.16)<br>버섯소불고기*(5.6.13.16.18)<br>가지볶음*(5.6.13.18)<br>배추김치(9)<br>바나나* | 보리밥*<br>종합어묵국*(1.5.6)<br>닭볶음*(5.6.13.15)<br>비엔나채소볶음*(2.5.6.10.15.16)<br>애호박느타리버섯볶음(자율)*(5)<br>치즈스틱*(1.2.5.6.12)<br>배추김치(9) | 흑미밥*<br>프렌치토스트*(1.2.5.6.13)<br>시래기된장국*(5.6)<br>콩나물무침*(5)<br>순대볶음*(2.5.6.10.13.16)<br>스팸튀김*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9) | 현미찹쌀밥*<br>굴림만두국*(1.5.6.10.16.18)<br>고구마맛탕(떡)*(5.13)<br>맛김*<br>배추김치(9)<br>시리얼(콘푸라이트)*(2.5.6) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>741.1/44.1/302.1/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>815.2/38.1/85.2/4.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>843.5/46.0/247.1/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>859.8/25.4/197.6/3.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>799.1/20.2/369.2/4.0 |
| **4/22 Mon** | **4/23 Tue** | **4/24 Wed** | **4/25 Thu** | **4/26 Fri** |
| 현미찹쌀밥*<br>불낙전골*(16)<br>야채계란찜*(1)<br>무생채*(13)<br>미니돈가스&양배추샐러드*(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>웃담요구르트(딸기)*(2) | 수수밥*<br>블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13)<br>다시마감자국*(5.6)<br>오이도라지무침*(5.6.13)<br>오리훈제김치볶음*(5.6.9.13)<br>해쉬브라운*(1.5.6.12.13)<br>배추김치(9) | 귀리밥*<br>부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>고사리볶음*(5.6)<br>돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18)<br>애호박전&동그랑땡전*(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>시리얼(오레오)*(2.5.6) | 흑미밥*<br>조랭이떡국*(1.5.6.16)<br>매운돼지갈비찜*(5.6.10.13)<br>오이부추무침*(5.6.9.13)<br>감자채피망볶음*(5)<br>배추김치(9)<br>미니포켓애플파이*(1.2.5.6) | 보리밥*<br>팽이버섯된장국*(5.6)<br>닭고기고구마조림*(5.6.13.15)<br>토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18)<br>스위트콘치즈구이*(1.2.5.13)<br>배추김치(9)<br>토마토(설탕)*(12.13) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>805.6/35.3/120.4/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>844.0/25.8/111.7/3.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>915.0/43.4/408.1/4.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>852.4/35.9/50.2/2.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>767.0/39.8/134.6/3.6 |
| **4/29 Mon** | **4/30 Tue** | | | |
| 귀리밥*<br>쇠고기무국*(16)<br>두부조림*(5.6)<br>숙주나물무침*<br>에그토르티아(햄에그까스)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>오미자체리에이드*(13) | 돈육김치볶음밥/달걀후라이*(1.5.6.9.10.13.18)<br>순두부찌개*(5.9.10.18)<br>어묵조림*(1.5.6.13)<br>열대과일샐러드*(1.2.5.6)<br>치즈떡볶이*(1.2.5.6.13)<br>배추김치(9) | | | |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>834.9/22.4/99.8/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>753.1/32.4/148.5/3.0 | | | |

| 학교급식 식재료 원시지표시 | 쌀(밥, 죽) | 배추김치(배추,고추가루) | 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 | 국내산 | 국내산/페루산 | 국내산 | 러시아산 | 중국산 | 베트남산 | 원양산 | 세네갈산 |

# 4월 학교급식 안내 【중식】

| 4/1 Mon | 4/2 Tue | 4/3 Wed | 4/4 Thu | 4/5 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 차조밥*<br>우거지감자탕*(5.9.10)<br>마파두부*(5.6.10.12.13.18)<br>미나리무침(자율)*(5.6.13)<br>청파래오징어까스(타르타르)*(1.5.6.13.17.18)<br>깍두기*(9)<br>뻥이요(과자)*(1.2.5.6) | 흑미밥*<br>갈치무조림*(5.6.13)<br>콩나물무침*(5)<br>고구마무스닭갈비*(1.2.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>치즈핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.15.18) | 작은밥(보리)*<br>해물짬뽕*(5.6.9.10.13.17.18)<br>쏙갓두부무침*(5)<br>탕수육*(1.5.6.10.12.13)<br>배추김치(9)<br>왕만두*(1.5.6.10.13.16.18)<br>파인애플* | 현미찹쌀밥*<br>냉이된장국*(5.6.9)<br>애호박느타리버섯볶음(자율)*(5)<br>쭈꾸미제육볶음*(5.6.10.13)<br>치즈달걀말이(2)*(1.2.5.13)<br>배추김치(9)<br>웃담(블루베리)*(2) | 귀리밥*<br>쇠고기미역국*(16)<br>돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18)<br>고사리들깨나물*(5.6)<br>골뱅이소면무침*(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>쇼콜라텃밭케익(식목일)*(1.2.5.6) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>879.9/32.6/182.5/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>749.8/37.6/187.0/2.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>939.5/52.8/170.0/5.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>729.3/38.6/296.5/9.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>758.3/35.2/105.4/3.3 |
| **4/8 Mon** | **4/9 Tue** | **4/10 Wed** | **4/11 Thu** | **4/12 Fri** |
| 수수밥*<br>부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>레몬크림깐쇼새우*(1.2.5.6.9.13)<br>닭볶음*(5.6.13.15)<br>미역줄기볶음*(5)<br>배추김치(9)<br>벚꽃도넛(봄)*(1.2.5.6) | 흑미밥*<br>감자수제비국*(5.6)<br>해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18)<br>꼬시래기초무침*(5.6.13)<br>비엔나푸실리볶음*(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>배추김치(9)<br>쿨피스자두에이드(루피)* | 국회의원선거<br>(미급식) | 고추참치덮밥*(1.5.6.12.13.16.18)<br>어묵우동국*(1.2.5.6.7.9.13.18)<br>둥근어묵볶음*(1.5.6.13)<br>가지볶음*(5.6.13.18)<br>닭장각구이(바베큐)*(5.6.12.13.15)<br>배추김치(9)<br>청포도&방울토마토*(12) | 차조밥*<br>순두부찌개*(5.9.10.18)<br>양배추찜/우렁쌈장*(5.6)<br>파채간장불고기*(1.5.6.10.13.18)<br>배추김치(9)<br>크림스파게티*(1.2.5.6.10.13)<br>꿀떡* |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>839.5/40.7/115.8/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>779.2/30.6/186.7/3.3 | | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>862.5/47.9/120.9/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>770.3/39.0/129.1/2.7 |
| **4/15 Mon** | **4/16 Tue** | **4/17 Wed** | **4/18 Thu** | **4/19 Fri** |
| 흑미밥*<br>순대국(모듬고기/주)*(2.5.6.10.13.16)<br>양파부추무침*(5.6)<br>허브치킨샐러드*(1.2.5.6.12.15.16)<br>부추전*(1.5.6.9.17)<br>배추김치(9)<br>샤인애플(주스)* | 현미찹쌀밥*<br>쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18)<br>아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13)<br>오징어낙지볶음*(5.6.13.17)<br>두부/김치볶음*(5.9.10.13)<br>깍두기*(9)<br>치즈감자그라탕*(2.5.6.12.13) | 치킨마요덮밥*(1.2.5.6.13.15)<br>팽이버섯된장국*(5.6)<br>치커리사과샐러드*(1.2.5.6.13)<br>시금치나물무침*(5.6)<br>로제떡볶이*(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>오렌지* | 귀리밥*<br>돈육김치찌개*(5.6.9.10.13)<br>오리불고기*(5.6.13.18)<br>옥수수알계란찜*(1.13)<br>표고호박볶음(자율)*(5)<br>배추김치(9)<br>초코칩쿠키(지역산)*(1.2.5.6) | 차조밥*<br>순두부계란국*(1.5.6)<br>안동찜닭*(5.6.13.15.18)<br>하트뮤즐리멸치볶음*(2.4.5.6.11.12.13.14)<br>피쉬앤칩스*(1.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>화이트슈*(1.2.5.6) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 | * 에너지/단백질/칼슘/철 | * 에너지/단백질/칼슘/철 | * 에너지/단백질/칼슘/철 | * 에너지/단백질/칼슘/철 |
| **4/22 Mon** | **4/23 Tue** | **4/24 Wed** | **4/25 Thu** | **4/26 Fri** |
| 흑미밥*<br>조랭이떡국*(1.5.6.16)<br>도토리묵무침*(5.6.13)<br>묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15)<br>삼치구이(데리야끼)*(5.6.12.13.18)<br>깍두기*(9)<br>회오리감자*(5.6) | 기장밥*<br>시래기된장국*(5.6)<br>편육/상추쌈*(5.6.9.10.13)<br>무말랭이무침(자율)*(5.6.13)<br>해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18)<br>배추김치(9)<br>자두레몬에이드* | 베이컨김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)<br>콩나물국*(5)<br>방울토마토치즈샐러드*(2.12.13)<br>깻잎순볶음*(5.6)<br>파닭(레몬소스)*(5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>초코카드(시험잘봐S2)*(2.5) | 수수밥*<br>에그마요빵*(1.2.5.6.13)<br>쇠고기무국*(16)<br>볼어묵꽈리고추조림*(1.5.6.13)<br>파프리카부추무침*(13)<br>맛밤송송함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9) | 차조밥*<br>참치김치찌개*(5.6.9)<br>야 채 비 빔 만 두 ( 작 은 만두)*(1.5.6.10.13.16.18)<br>오이도라지무침*(5.6.13)<br>짜장불고기(돈육)*(5.6.10.13.16)<br>배추김치(9)<br>사과* |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>874.5/43.6/98.3/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>831.9/41.8/163.1/3.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>904.6/50.0/251.1/3.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>753.0/26.2/109.6/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>683.7/35.6/77.4/2.1 |
| **4/29 Mon** | **4/30 Tue** | | | |
| 작은밥(보리)*<br>잔치국수/간장양념장*(1.5.6.9.13)<br>새송이메추리알조림*(1.5.6.13)<br>상추부추무침(자율)*(5.6.13)<br>돈육강정*(1.5.6.10.12.13)<br>배추김치(9)<br>마시는애플망고*(13) | 흑미밥*<br>닭곰탕*(15)<br>연근조림(자율)*(5.6.13)<br>쫄면채소무침*(5.6.13)<br>묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13)<br>배추김치(9)<br>초코칩설기(지역산)* | | | |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>797.7/40.1/155.7/3.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>815.7/34.1/102.8/2.3 | | | |

| 학교급식 식재료 원시지표시 | 쌀(밥, 죽) | 배추김치(배추,고추가루) | 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 | 국내산 | 국내산/페루산 | 국내산 | 러시아산 | 중국산 | 베트남산 | 원양산 | 세네갈산 |

# 4월 학교급식 안내 (석식)

| 4/1 Mon | 4/2 Tue | 4/3 Wed | 4/4 Thu | 4/5 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 김밥볶음밥*(1.2.5.6.10.15.16)<br>종합어묵국*(1.5.6)<br>순대찜(부추)*(2.5.6.10.13.16)<br>치즈떡볶이*(1.2.5.6.13)<br>새우튀김&야채튀김*(1.5.6.9.13.18)<br>배추김치(9)<br>과채주스(옐로우)*(13)<br>단무지(반달)* | 귀리밥*<br>순두부찌개*(5.9.10.18)<br>오이부추무침*(5.6.9.13)<br>버섯소불고기*(5.6.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>스위트트로피컬주스*<br>오치즈후라이*(2.5.6.10.13) | 수수밥*<br>유부된장국*(5.6)<br>숙주나물무침*<br>두부/김치볶음*(5.9.10.13)<br>매콤오징어볶음(소면)*(5.6.13.17)<br>닭통살꼬치*(5.6.12.13.15)<br>배추김치(9) | 흑미밥*<br>삼색감자옹심이국*(17)<br>묵은지갈비찜*(5.6.9.10.13)<br>무생채*(13)<br>삼치구이(데리야끼)*(5.6.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>미니슈크림파이*(1.2.5.6) | 보리밥*<br>콩나물국*(5)<br>상추부추무침(자율)*(5.6.13)<br>닭볶음*(5.6.13.15)<br>옛날소시지전*(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>모둠찰떡*(4.5) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>852.9/22.7/157.5/4.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>825.0/34.9/175.9/4.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>794.7/43.5/259.7/11.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>787.9/35.1/128.3/2.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>776.6/36.1/115.3/5.0 |
| **4/8 Mon** | **4/9 Tue** | **4/10 Wed** | **4/11 Thu** | **4/12 Fri** |
| 작은밥(보리)*<br>돈코츠라멘*(1.2.5.6.10.13.15.16.18)<br>가지찜(자율)*(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>과일샐러드(요거트)*(1.2.5.6.12)<br>돈카츄*(1.2.5.6.10.12.13)<br>타코야끼*(1.2.5.6.13) | 수수밥*<br>꽃게탕*(5.6.8.9.13.17)<br>꽁치김치조림*(5.6.9.13)<br>맛김*<br>오리훈제/무쌈*(1.2.5.6)<br>배추김치(9)<br>수수밥*<br>미니소세지페이스트리*(1.2.5.6.10.12.15.16.18) | 국회의원선거<br>(미급식) | 귀리밥*<br>비빔국수*(5.6.9.13)<br>오징어무국*(5.6.17)<br>동파육*(5.6.10.13.18)<br>시금치고추장무침*(5.6)<br>배추김치(9)<br>단팥꽈배기*(1.2.5.6.13) | 흑미밥*<br>참치김치찌개*(5.6.9)<br>볼어묵떡조림*(1.5.6.13)<br>콩조림*(5.6.13)<br>돈육콩나물볶음*(5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>까망베르치즈케이크(사각)*(1.2.5.6) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>962.0/29.9/152.4/2.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>801.3/42.0/111.7/4.8 | | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>783.0/41.5/89.5/2.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>711.3/31.1/107.2/2.0 |
| **4/15 Mon** | **4/16 Tue** | **4/17 Wed** | **4/18 Thu** | **4/19 Fri** |
| 작은밥(보리)*<br>양송이크림스프*(2.5.6.13.16)<br>토마토스파게티(주)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>남도떡갈비*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>미니갈릭파이*(1.2.5.6)<br>피클* | 흑미밥*<br>소고기우거지국*(5.6.13.16)<br>콩나물무침*(5)<br>닭갈비(간장)*(1.5.6.13.15.18)<br>동글동글밥까스*(1.2.5.6.12.13.15)<br>배추김치(9)<br>구슬아이스크림(딸기바나나)*(1.2.5) | 현미찹쌀밥*<br>닭곰탕*(15)<br>쫄면채소무침*(5.6.13)<br>깻잎순볶음*(5.6)<br>김치피자탕수육(김피탕)*(1.2.5.6.9.10.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>납작복숭아허니그린티*(11) | 카레라이스*(2.5.6.10.12.13.16.18)<br>맑은미역국*(5.6)<br>묵은지등뼈찜*(5.6.9.10.13)<br>열대과일샐러드*(1.2.5.6)<br>오이부추무침*(5.6.9.13)<br>배추김치(9)<br>치킨커틀렛(ㅋㅋ)*(1.5.6.15.18) | 보리밥*<br>아욱된장국*(5.6.9)<br>숙주나물무침*<br>짜장불고기(돈육)*(5.6.10.13.16)<br>두부전*(1.5.6)<br>배추김치(9)<br>멘보샤*(1.5.6.9.12.13) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>861.7/25.4/105.2/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>754.9/36.1/150.3/2.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>876.0/28.9/186.4/6.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>827.6/46.4/209.6/3.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>807.3/40.6/231.8/3.7 |
| **4/22 Mon** | **4/23 Tue** | **4/24 Wed** | **4/25 Thu** | **4/26 Fri** |
| 작은밥(보리)*<br>짜장면*(5.6.10.13)<br>달걀부추국*(1)<br>탕수육*(1.5.6.10.12.13)<br>배추김치(9)<br>갈비만두*(1.5.6.10.16.18)<br>최고야포도씨*(13)<br>단무지(반달)* | 귀리밥*<br>나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18)<br>갈치감자조림*(5.6.13)<br>애호박느타리버섯볶음(자율)*(5)<br>치즈불닭(눈꽃)*(2.5.6.12.13.15)<br>배추김치(9)<br>아이스쿠키앤크림*(1.2.5) | 흑미밥*<br>닭개장*(1.5.13.15)<br>빨간계란조림*(1.5.6.13)<br>콩나물무침*(5)<br>돼지갈비바베큐*(5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>초코츄러스(1.2.5.6) | 사각김밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>꼬치어묵국*(1.5.6)<br>꽈리고추돈육장조림*(5.6.10.13)<br>오징어링&김말이*(1.5.6.12.13.16.17)<br>배추김치(9)<br>팔미어파이*(1.2.5.6) | 미급식 |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>949.8/42.1/121.7/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>741.2/45.2/291.5/3.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>822.7/42.0/99.6/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>884.0/34.0/137.5/5.3 | |
| **4/29 Mon** | **4/30 Tue** | | | |
| 오므라이스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>김치콩나물국*(5.9)<br>순대볶음*(2.5.6.10.13.16)<br>알감자버터구이*(2.13)<br>배추김치(9)<br>리치에이드* | 수수밥*<br>돈육김치찌개*(5.6.9.10.13)<br>김말이강정(떡)*(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>매운닭감자조림*(5.6.13.15)<br>시금치나물무침*(5.6)<br>배추김치(9)<br>요거톡(크런치&초코필로우)(2) | | | |
| * 에너지/단백질/칼슘/철<br>782.5/26.6/214.0/4.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철<br>831.7/40.2/234.5/3.7 | | | |

| 학교급식 식재료 원시지표시 | 쌀(밥,죽) | 배추김치(배추,고추가루) | 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 | 국내산 | 국내산/페루산 | 국내산 | 러시아산 | 중국산 | 베트남산 | 원양산 | 세네갈산 |