

□ 식품구성자전거란?

식품구성자전거

다양한식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여
균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로
건강을 지켜나갈 수 있다는 것을
표현하고 있습니다.



□ 영양소의 기능

- **탄수화물:** 주요 에너지 공급원(1g당 4kcal)으로 곡류나 감자, 고구마 등이 많이 들어 있다. 필요 이상 섭취 시에는 지방으로 바뀌어 저장되므로 과량 섭취에 주의하여야 한다. 탄수화물의 일종인 식이섬유소는 체내에서 소화, 흡수는 되지 않지만 배변을 도와주고 당뇨, 비만 등에 효과적이다.
- **지방:** 1g당 9kcal 공급하고, 장기를 보호해주고 체온을 유지한다. 탄수화물과 마찬가지로 지방도 과량 섭취하면 비만, 심혈관질환, 뇌혈관질환 등과 관련이 있다.
- **단백질:** 단백질은 근육, 혈액 등 신체 조직을 구성한다. 이외에도 효소와 호르몬의 구성성분이 되고 면역기능에도 관여한다. 또 탄수화물이나 지방이 부족할 경우 에너지원(1g당 4kcal)으로도 사용된다.
- **비타민:** 에너지를 생성하지는 않지만 생명을 유지하고 성장을 위한 조절기능을 한다. 필요량은 아주 적으나 체내에서 합성이 되지 않으므로 반드시 식품을 통해 섭취해야 한다.
- **무기질:** 혈액 응고 작용, 수분평형조절, 신경 자극 전달, 근육 수축 이완 등 신체기능을 조절하는 역할을 한다.
- **물:** 체조직의 구성성분(70%)이고 체내 영양소 공급과 노폐물 배출에 이용되며 체온 조절, 신체보호 등의 역할을 한다.

출처: 식품의약품안전처

11월 학교급식 안내 [조식]

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.

11/1 **Fri**

오므라이스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
매콤어묵탕*(1.5.6)
묵은지갈비찜*(5.6.9.10.13)
스위트콘치즈구이*(1.2.5.13)
배추김치(9)
하우스콜*

* 에너지/단백질/칼슘/철
855.2/37.0/176.4/2.8

11/4 **Mon**

수수밥*
쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18)
숙주나물무침*
두부/김치볶음*(5.6.9.10.13)
닭봉데리아끼구이*(5.6.13.15)
배추김치(9)
웃담순수요구르트*(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
714.4/39.3/206.1/3.8

11/5 **Tue**

흑미밥*
팽이버섯된장국*(5.6)
김말이강정(떡)*(1.2.5.6.10.12.13.16)
시금치나물무침*(5.6)
오리훈제/무쌈*(1.2.5.6)
배추김치(9)
허쉬초콜릿드링크*(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
864.1/26.4/266.0/3.4

11/6 **Wed**

차조밥*
매콤어묵탕*(1.5.6)
고등어무조림*(5.6.7.13)
순대볶음*(2.5.6.10.13.16)
배추김치(9)
피자토스트(고구마무스)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)

* 에너지/단백질/칼슘/철
820.9/32.2/209.8/3.9

11/7 **Thu**

기장밥*
꽃게탕*(5.6.8.9.13.17)
버섯소불고기*(5.6.13.16.18)
새우튀김(타르타르)*(1.5.6.9.13)
배추김치(9)
바나나*
오이스틱/쌈장*(5.6.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
810.2/30.9/134.1/3.7

11/8 **Fri**

발아현미밥*
육개장*(1.5.13.16)
고사리볶음*(5.6)
돼지불고기*(5.6.10.13)
에그랑뎡*(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
858.5/44.5/312.3/4.0

11/11 **Mon**

기장밥*
쇠고기무국*(16)
야채계란찜*(1)
숙주나물무침*
맛감*
피자치즈더블함박*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
한입썩고구마빵*

* 에너지/단백질/칼슘/철
807.6/26.2/88.3/4.9

11/12 **Tue**

수수밥*
호박고추장찌개*(5.6.10.13)
불어묵떡조림*(1.5.6.13)
시금치나물무침*(5.6)
닭볶음*(5.6.13.15)
배추김치(9)
시리얼(허쉬초코)*(2.5)

* 에너지/단백질/칼슘/철
859.0/39.0/272.4/2.8

11/13 **Wed**

간장계란밥*(1.5.6.16)
단호박죽*(13)
참치김치찌개*(5.6.9)
돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18)
무생채*(13)
배추김치(9)
치즈머핀*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
850.5/37.1/89.8/2.6

수능

11/15 **Fri**

김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
브로콜리스프*(2.5.6.13.16)
진미채조림(매콤)*(5.6.13.17)
치즈돈가스(소)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9)
웃담(블루베리)*(2)
돌김자반*(5)

* 에너지/단백질/칼슘/철
765.5/28.1/203.7/3.9

11/18 **Mon**

현
차조밥*
떡국*(1.16)
콩나물무침*(5)
햄김치볶음*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
미니돈가스&양배추샐러드*(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9)
치고야포도씨*(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
814.3/20.7/129.2/2.7

11/19 **Tue**

수수밥*
닭곰탕*(15)
양파부추무침*(5.6)
오징어낙지볶음*(5.6.13.17)
두부전*(1.5.6)
배추김치(9)
시리얼(콘푸라이트)*(2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
847.8/43.8/323.5/5.7

11/20 **Wed**

흑미밥*
낙지연포탕*(5)
매운돼지갈비떡찜*(5.6.10.13)
느타리버섯볶음*(5)
야채달걀말이*(1.5.13)
배추김치(9)
미니슈크림파이*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
856.1/41.9/106.3/3.7

11/21 **Thu**

보리밥*
순두부찌개*(5.9.10.18)
오리불고기*(5.6.13.18)
상추부추무침(자율)*(5.6.13)
코코넛치킨링(2)*(1.2.5.6.12.15)
배추김치(9)
사과*

* 에너지/단백질/칼슘/철
809.8/29.7/77.2/3.1

11/22 **Fri**

기장밥*
블루베리 크림 치즈토스트*(2.5.6.13)
콩나물국*(5)
돈육간장불고기*(1.5.6.10.13)
간소새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13)
배추김치(9)

* 에너지/단백질/칼슘/철
821.9/37.2/126.5/2.4

11/25 **Mon**

수수밥*
삼색감자옹심이국*(17)
오이부추무침*(5.6.9.13)
토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18)
돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18)
치즈스틱*(1.2.5.6.12)
배추김치(9)

* 에너지/단백질/칼슘/철
842.5/42.1/230.1/3.4

11/26 **Tue**

차조밥*
부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
안동찜닭*(5.6.13.15.18)
가지볶음*(5.6.13.18)
자반고등어구이*(5.6.7)
배추김치(9)
시리얼(오레오)*(2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
863.3/39.4/372.1/3.4

11/27 **Wed**

발아현미밥*
오징어무국*(5.6.17)
깻잎순볶음*(5.6)
묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13)
남도떡갈비*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
요거특(링&초코볼)*(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
822.3/39.8/327.8/3.4

11/28 **Thu**

보리밥*
프렌치토스트*(1.2.5.6.13)
호박된장국*(5.6)
알감차조림*(5.6.13)
닭볶음*(5.6.13.15)
배추김치(9)
엔요(요구르트)*(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
813.2/37.1/122.6/3.1

11/29 **Fri**

흑미밥*
전주식콩나물국*(1.5.9.17)
매운돼지갈비찜*(5.6.10.13)
시금치고추장무침*(5.6)
바사삭나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15)
배추김치(9)
토마토(설탕)*(12.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
828.1/32.9/98.1/2.4

학교급식
식재료
원산지표시

쌀(밥, 죽)

국내산

배추김치(배추, 고추가루)

국내산

쇠고기/가공품

국내(한우)/국내산, 호주산

돼지고기/가공품

국내산

닭고기/가공품

국내산

오리고기/가공품

국내산

콩/두부

국내산

오징어/가공품

국내산/페루산

고등어

국내산

명태

러시아산

꽃게

중국산

주꾸미, 낙지

베트남산

다랑어/가공품

원양산

갈치

세네갈산

11월 학교급식 안내 (중식)

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.

11/1 Fri

기장밥*
참치김치찌개*(5.6.9)
미나리무침(자율)*(5.6.13)
쫄면채소무침*(5.6.13)
돼지고기육전(파채)*(1.5.6.10.13)
배추김치(9)
자몽허니블랙티(주스)*(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
729.3/31.8/130.1/2.6

11/4 Mon 이달의생일상

차조밥*
닭고기미역국*(5.6.15)
도토리묵무침*(5.6.13)
버섯소불고기*(5.6.13.16.18)
고구마맛탕(유자)*(5.13)
배추김치(9)
블루베리스틱치즈케익(끼리)*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
789.8/33.3/133.9/4.1

11/5 Tue

야채볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
짬뽕국*(5.6.9.10.17.18)
시금치나물무침*(5.6)
고추잡채/꽃빵*(5.6.10.13.18)
배추김치(9)
멘보샤*(1.5.6.9.12.13)
오렌지*
짜장소스*(5.6.10.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
769.2/37.0/211.3/3.7

11/6 Wed

수수밥*
순두부계란국*(1.5.6)
브로콜리땅콩소스무침*(1.4.5.13)
목살잡스테이크&웨지감자*(5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9)
행운의모나카(아이스크림)*(1.2.5.6)
샐러드파스타*(1.5.6.12.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
860.6/33.9/204.2/3.0

11/7 Thu

발아현미밥*
떡국*(1.16)
쫄면두부무침*(5)
오징어낙지볶음*(5.6.13.17)
배추김치(9)
쿨피스자두에이드(루피)*
고로케(감자,고구마)*(1.5.6.12)

* 에너지/단백질/칼슘/철
816.4/27.4/147.1/3.0

11/8 Fri

흑미밥*
곰탕*(1.6.16)
안동찜닭*(5.6.13.15.18)
콩나물무침*(5)
오징어오이무침*(5.6.13.17)
맛김*
배추김치(9)
초코칩쿠키(지역산)*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
792.8/42.3/78.4/3.4

11/11 Mon

차조밥*
순두부찌개*(5.9.10.18)
연근조림(자율)*(5.6.13)
치즈불닭(논꽃)*(2.5.6.12.13.15)
갯잎만두전*(1.5.6.10.16.18)
배추김치(9)
초코통추러스*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
790.6/31.9/177.5/4.2

11/12 Tue

수수밥*
토마토스파게티*(1.2.5.6.12.13.16)
브로콜리스프*(2.5.6.13.16)
오이부추무침*(5.6.9.13)
타워돈가스(수능)*(1.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
네잎클로버초콜릿(수능)*(2.5)
수능꾸러미(3학년)*(4.5.6.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
909.0/21.3/149.0/2.9

11/13 Wed

기장밥*
부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
콩조림*(5.6.13)
해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18)
두툼떡갈비(지역산)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
배추김치(9)
사과*

* 에너지/단백질/칼슘/철
751.5/32.7/130.2/3.8

수능

11/15 Fri

발아현미밥*
쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18)
고등어무조림*(5.6.7.13)
고사리볶음*(5.6)
닭볶음*(5.6.13.15)
배추김치(9)
피자(미트,소시지)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)

* 에너지/단백질/칼슘/철
793.2/43.6/162.8/4.2

11/18 Mon

수수밥*
육개장*(1.5.13.16)
편육/상추쌈*(5.6.9.10.13)
무말랭이무침(자율)*(5.6.13)
부추전*(1.5.6.9.17)
배추김치(9)
마시는제주감귤이당*(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
766.5/42.1/96.4/3.5

11/19 Tue

흑미밥*
바지락수제비국*(5.6.18)
김치오리양념볶음*(5.6.9)
애호박느타리버섯볶음(자율)*(5)
스위트콘치즈구이*(1.2.5.13)
배추김치(9)
청포도&방울토마토*(12)

* 에너지/단백질/칼슘/철
788.0/22.9/165.8/2.8

11/20 Wed 채식의날

콩나물국*(5)
숙주나물무침*
떡볶이(신전st)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
고구마튀김*(5.6.13)
배추김치(9)
참치마요덮밥*(1.2.5.6.13.16.18)
웃담요구르트(딸기)*(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
850.8/24.6/148.7/3.0

11/21 Thu

기장밥*
우렁된장찌개*(5.6)
순두부달걀찜*(1.5)
상추부추무침(자율)*(5.6.13)
돼지불고기*(5.6.10.13)
배추김치(9)
감자핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.16)

* 에너지/단백질/칼슘/철
798.7/42.6/375.3/4.4

11/22 Fri

발아현미밥*
돈육김치찌개*(5.6.9.10.13)
머위대들깨탕*(9)
골뱅이소면무침*(5.6.13)
구운반마리통닭*(1.2.5.6.15)
배추김치(9)
사과즙(지역산)*(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
857.3/43.5/153.4/3.9

11/25 Mon

흑미밥*
순대국(주)*
(1.2.5.6.10.13.15.16)
돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13)
양파부추무침*(5.6)
슈프림양념치킨(순살)*(1.5.6.12.13.15)
배추김치(9)
하우스굴*

* 에너지/단백질/칼슘/철
792.0/36.8/87.7/5.3

11/26 Tue

발아현미밥*
맑은미역국*(5.6)
묵은지갈비찜*(5.6.9.10.13)
갯잎찜*(5.6.13)
배추김치(9)
찐빵(팥)*(1.2.5.6)
오치즈후라이*(2.5.6.10.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
836.6/30.0/232.0/2.2

11/27 Wed

작은밥(보리)*
팽이버섯된장국*(5.6)
가지찜(자율)*(5.6.13)
열대와일샐러드*(1.2.5.6)
고메박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
크림스파게티(빠네)*(1.2.5.6.10.13.16)

* 에너지/단백질/칼슘/철
810.4/27.4/162.3/2.9

11/28 Thu

기장밥*
쇠고기무국*(16)
고사리볶음*(5.6)
청양풍불고기*(5.6.10.13)
두부전*(1.5.6)
배추김치(9)
티라미슈케이크(시험잘바)*
(1.2.5.6.10)

* 에너지/단백질/칼슘/철
799.9/40.1/144.2/3.7

11/29 Fri

차조밥*
꽃게탕*(5.6.8.9.13.17)
느타리버섯볶음*(5)
달걀비*
(5.6.13.15)
비엔나채소볶음(계첩)*(2.5.6.10.12.15.16)
배추김치(9)
꿀떡*

*에너지/단백질/칼슘/철
773.2/35.8/110.8/2.6

학교급식 식재료 원산지표시	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

11월 학교급식 안내 [역시]

알레르기 정보

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 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣.

식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

11/1 Fri

흑미밥*
우거지감자탕*(5.9.10)
무생채*(13)
달걀비(간장)*(1.5.6.13.15.18)
옥수수콘전*(2.5.6.13)
배추김치(9)
초코칩설기(지역산)*

* 에너지/단백질/칼슘/철
776.1/32.5/152.7/2.6

11/4 Mon

흑미밥*
비빔국수*(5.6.9.13)
두부된장국*(5.6)
미나리무침(자율)*(5.6.13)
삼겹살&목살구이/상추쌈*(5.6.10.13)
배추김치(9)
화이트슈*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
852.3/31.3/87.9/2.2

11/5 Tue

차조밥*
삼색감자옹심이국*(17)
돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18)
멸치볶음*(5.6.13)
야채달걀말이*(1.5.13)
배추김치(9)
타코야기*(1.2.5.6.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
832.8/37.0/125.9/3.6

11/6 Wed

작은밥(보리)*
탄탄맨(주)*(1.2.4.5.6.9.10.13.15.6.17.18)
진미채조림(간장)*
(1.2.5.6.13.17)
돈육강정*(1.5.6.10.12.13)
배추김치(9)
토마토황도*(11.12.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
858.8/39.7/161.1/1.9

11/7 Thu

흑미밥*
콩나물국*(5)
숙주나물무침*
두부/김치볶음*(5.6.9.10.13)
수제등심돈가스*
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9)
딸기우유*(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
786.6/39.2/240.8/2.7

11/8 Fri

기장밥*
돈육김치찌개*(5.6.9.10.13)
고등어무조림*(5.6.7.13)
상추부무침(자율)*
(5.6.13)
오리훈제채소무침*(5.6)
배추김치(9)
블루베리즙(지역산)*(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
762.4/29.3/83.9/2.2

11/11 Mon

김밥볶음밥*(1.2.5.6.10.15.16)
종합어묵국*(1.5.6)
순대찜(부추)*(2.5.6.10.13.16)
치즈떡볶이*(1.2.5.6.13)
배추김치(9)
플리토(오렌지자몽)*(13)
오이스틱/쌈장*(5.6.13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
798.5/26.3/180.6/5.9

11/12 Tue

흑미밥*
불낙전골*(16)
콩나물무침*(5)
피쉬앤칩스*(1.5.6.13)
싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
키위*

* 에너지/단백질/칼슘/철
790.9/31.0/128.1/3.4

미급식일

수능

11/15 Fri

차조밥*
매콤어묵탕*(1.5.6)
무생채*(13)
돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18)
갈치구이*(5.6)
배추김치(9)
바람떡*

* 에너지/단백질/칼슘/철
809.4/44.0/165.0/3.9

11/18 Mon

소고기우영볶음밥*
(1.2.5.6.9.13.16.18)
감자호박된장국*(5.6)
오이부추무침*(5.6.9.13)
허니간장치킨*(5.6.15)
배추김치(9)
야쿠르트(샤인머스켓)*(2)
왕만두*(1.5.6.10.13.16.18)

* 에너지/단백질/칼슘/철
817.7/39.6/127.6/4.8

11/19 Tue

기장밥*
순두부찌개*(5.9.10.18)
시금치나물무침*(5.6)
돼지갈비바베큐*(5.6.10.12.13.18)
알감자버터구이*(2.13)
배추김치(9)
초코마들렌(지역산)*
(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
802.0/33.1/70.2/2.9

11/20 Wed

보리밥*
고기국수*(5.6.10.16)
통달갈장조림*(1.5.6.13)
김치전*(1.5.6.9.13.17)
배추김치(9)
리치에이드*

* 에너지/단백질/칼슘/철
835.8/40.4/103.8/4.2

11/21 Thu

차조밥*
종합어묵국*(1.5.6)
짜장찜닭*(5.6.13.15.16.18)
갯잎순볶음*(5.6)
하트파프리카연근전*
(1.5.6.12)
배추김치(9)
글레이즈드(도넛)*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
838.1/37.2/139.5/3.0

11/22 Fri

수수밥*
부대찌개*
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
두부조림*(5.6)
매운돼지갈비떡찜*
(5.6.10.13)
맛김*
배추김치(9)
힘내파인애플씨*(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
801.3/34.9/164.6/3.4

11/25 Mon

기장밥*
꼬치어묵우동국(종합)*(1.5.6)
해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18)
모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16)
애호박느타리버섯볶음(자율)*(5)
배추김치(9)
구슬아이스크림(캔디)*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
857.8/34.2/138.7/3.2

11/26 Tue

수수밥*
떡만둣국*(1.5.6.10.16.18)
야채계란찜*(1)
시금치고추장무침*(5.6)
돈육콩나물볶음*(5.6.10.13)
배추김치(9)
초코칩트위스트*(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
799.8/35.0/88.7/6.9

11/27 Wed

햄마요덮밥*(1.2.5.6.10.13.15.16)
김치콩나물국*(5.9)
상추부추무침(자율)*(5.6.13)
로제떡볶이*(1.2.5.6.10.13.15.16)
오징어링&김말이*(1.5.6.12.13.16.17)
배추김치(9)
마시는하동매실*

* 에너지/단백질/칼슘/철
867.5/21.5/119.1/6.4

11/28 Thu

흑미밥*
육개장*(1.5.13.16)
볼어묵떡조림*(1.5.6.13)
숙주나물무침*
닭장각구이(바베큐)*(5.6.12.13.15.18)
배추김치(9)
바나나*

*에너지/단백질/칼슘/철
762.2/40.8/82.6/2.7

미급식일

학교급식
식재료
원산지표시

쌀(밥, 죽)
국내산

배추김치(배추, 고추가루)
국내산

쇠고기/가공품
국내(한우)/국내산, 호주산

돼지고기/가공품
국내산

닭고기/가공품
국내산

오리고기/가공품
국내산

콩/두부
국내산

오징어/가공품
국내산/페루산

고등어
국내산

명태
러시아산

꽃게
중국산

주꾸미, 낙지
베트남산

다랑어/가공품
원양산

갈치
세네갈산