



10월 학교급식 식단 안내



<p>10/2 Mon</p> <p>◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: http://www.ju-nam.es.kr-알림마당-급식게시판-식단</p>	<p>10/3 Tue</p> 	<p>10/4 Wed 수다날</p> <p>하이라이스. (1.2.5.6.10.12.13.16) 근대된장국 (5.6.9) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 닭왕후라이드 (1.2.5.6.15) 배추김치 (9) 웃담요구르트 (딸기) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 591.4/25.0/252.2/2.1</p>	<p>10/5 Thu</p> 	<p>10/6 Fri</p> <p>차수수밥 (친환경) 쇠고기미역국 (5.6.16) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 버섯콩나물초무침 (5.6.13) 동근햄애호박전 (1.2.5.6.10) 배추김치 (9) 우리쌀단풍케익 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 603.3/22.0/104.0/2.1</p>
<p>10/9 Mon</p> 	<p>10/10 Tue</p> <p>차조밥 (친환경) 동태살무국 (5.6.9.13) 시금치버섯무침. (5.6) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 닭봉갈비양념구이 (1.2.5.6.13.15) 배추김치 (9) 과일 (사과) *에너지/단백질/칼슘/철 609.0/25.4/165.9/2.3</p>	<p>10/11 Wed 수다날</p> <p>곤드레콩나물밥 (쇠고기) (5.6.16) 감자호박된장국 (5.6.9) 상추쫄갓무침. (5.6.13) 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 유기농요구르트 (2) 김구이 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 598.5/25.3/264.5/3.4</p>	<p>10/12 Thu</p> <p>발아현미밥 (친환경) 오징어양배추국 (5.6.9.13.17) 영양달걀찜. (1.2.9.13) 미나리숙주나물. 돈육아몬드강정 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치 (9) 포도 (샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 588.4/27.0/162.6/2.5</p>	<p>10/13 Fri</p> <p>찰흙미밥 (친환경) 쇠고기우거지국. (5.6.13.16) 치즈불닭오븐구이 (2.5.6.13.15) 애호박맛살볶음 (1.5.6.8) 칠리논꽃새우 (1.5.6.9.12.13) 배추김치 (9) 구슬아이스크림 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 610.7/28.5/249.0/1.7</p>
<p>10/16 Mon</p>	<p>10/17 Tue</p>	<p>10/18 Wed 수다날</p>	<p>10/19 Thu</p>	<p>10/20 Fri</p>
<p>차수수밥 (친환경) 꽃게찌개 (5.6.8.9.13.17) 건도토리묵야채볶음 (1.5.6.13.18) 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치 (9) 단호박죽. (13) 짜먹는요구르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 592.2/17.6/177.4/2.1</p>	<p>찰흙미밥 (친환경) 쌀국수 (베트남) (5.6.15.16.18) 순살닭감자조림. (5.6.13.15) 비름나물 (5.6.13) 뮤즐리아몬드말치볶음 (5.6.13) 배추김치 (9) 달콤멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 575.8/23.9/117.1/2.2</p>	<p>짜장덮밥 (5.6.10.13.16) 북어채국 (1.5.9) 콩나물냉채. (5.13) 참살피바로우 (레몬소스) (1.5.6.10.11.13) 배추김치/겉절이 (9.13) 포도 워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 610.9/25.6/226.3/2.0</p>	<p>귀리밥 (친환경) 건새우아욱국 (5.6.9) 돈육고추장바싹불고기. (5.6.10.13) 친환경양배추찜 (5.6.13) 치즈계란말이 (1.2.12) 배추김치 (9) 듀얼잼파이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 608.2/31.3/227.5/4.3</p>	<p>찰기장밥 (친환경) 닭다리삼계탕. (1.15) 가자미무조림 (5.6.13) 떡갈비불양념구이 (1.2.5.6.10.12.13.18) 쫄갓두부나물 (5) 깍두기. (9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 604.1/28.1/122.9/3.1</p>
<p>10/23 Mon</p>	<p>10/24 Tue</p>	<p>10/25 Wed 수다날</p>	<p>10/26 Thu</p>	<p>10/27 Fri</p>
<p>찰흙미밥 (친환경) 순두부찌개 (1.5.6.9.16) 간장매콤찜닭 (5.6.13.15) 오징어야채초무침 (5.6.13.17) 건파래김자반 우리밀깨찰호떡 (1.2.5.6) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 604.8/24.4/103.3/2.7</p>	<p>발아현미밥 (친환경) 꼬지어묵국 (1.5.6.9.13) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 미나리된장무침. (5.6) 임연수유자소스구이 (1.2.5.6) 배추김치 (9) 포도 (샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 584.6/23.2/143.6/3.8</p>	<p>쇠고기우영볶음밥 (1.5.6.13.16.18) 누룽지 숙주유자단무지무침 순살양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15) 연근찜. (2.5.6.13) 깍두기/겉절이 (9.13) 마시는요거트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 603.9/27.5/104.1/3.1</p>	<p>차조밥 (친환경) 육개장 (당면) (5.6.13.16) 바베큐찜 (1.2.5.6.10.12.13.16) 참나물배초무침 (5.6.13) 두부양념구이 (5.6.13.16) 배추김치 (9) 쿠키아이스슈. (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 607.8/26.7/124.6/3.4</p>	<p>버섯카로틴밥 (친환경) 청국장찌개 (5.6.9.13) 청경채무침 (5.6) 동글비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13) 오리간장불고기 (5.6.13.18) 배추김치 (9) 과일샐러드 (시리얼) (2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 599.9/30.8/173.3/3.9</p>
<p>10/30 Mon</p>	<p>10/31 Tue</p>	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>*쌀: 유기농 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 *배추김치 (배추, 고춧가루): 국내산 (찌개용, 반찬용) *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 *쇠고기: 국내산 한우 *고등어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 *갈치, 아귀, 조피볼락 (우럭)/가공품: 국내산 *오징어: 국내산 진미채: 국내가공페루산, 다랑어: 원양산 *낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산, *명태/가공품: 러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치 (광어), 참돔, 우렁개 (명게) 사용안함!</p>		



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.