



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2023- 55호

발송일: 2023.05.26.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023학년도 6월호 영양소식지

★ 여름철 불청객 식중독

1. 식중독이란?

식품섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

2. 식중독 감염 원인은?

- 쇠고기 등 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않고 섭취했을 경우
- 오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취했을 경우
- 오염된 손이나 주방기구로 조리한 채소·과일

3. 식중독 감염 증상은?

주요 증상

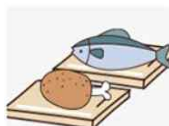


※식중독의 잠복기와 증상의 정도는 균에 따라 다르게 나타납니다.

★ 식중독에 걸리지 않으려면?

4. 식중독 예방하는 식재료 조리방법

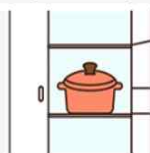
● 육류를 조리할 때



육류로 음식을 준비할 때는 **도마나 칼** 등을 구분해서 사용해, 교차오염이 되지 않도록 합니다.



조리할 때는 **육류를 충분히 가열**하여 특히 다짐육은 **속까지 완전히 익혀서** 섭취합니다.



가열, 조리한 음식은 가능한 **2시간 내 섭취**하고, 바로 먹을 수 없는 경우는 **식혀서 바로 냉장보관** 합니다.

● 채소류를 조리할 때



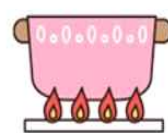
채소류는 **세척 후에 바로 섭취**하거나 **냉장 보관**합니다.

※ 채소류는 세척과정에서 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬워지기 때문.

5. 식중독 예방 6대 수칙



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



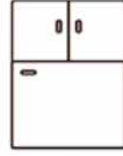
육류: 중심온도 75℃ 1분 이상
어패류: 중심온도 85℃ 1분 이상



물을 끓여 먹기



조리기구는 채소용, 육류용, 어류용 구분



냉장 식품은 5°C 이하
냉동 식품은 -18°C 이하






식재료는 깨끗이 세척하고
주방기구 등은 소독하기

자료출처 : 여름철 식중독 예방 위해 꼭 알아야 할 6가지
수칙(구글) /
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회



2023. 6월 학교급식 식단 안내



					06/01 	06/02 																					
조식	<div>❖ 식재료 원산지 안내</div> <table><tr><th>쌀 (잡쌀,현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가 루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품포함)</th><th>낙지</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산/국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>베트남,중국 산</td></tr></table>					쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국 산	<div><ul style="list-style-type: none">· 친환경쌀밥· 팥이유부된장국(5.6.)· 연어치즈까스&요거트소스(1.2.5.6.11.13.)· 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)· 배추김치(9.13.)· 몽키바나나도넛(1.2.5.6.13.)· 우유와 시리얼(허니오즈)(2.5.6.13.)<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 813.3/31.2/352.6/4.3</div></div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 친환경쌀밥· 달걀실파국(1.13.18.)· 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)· 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.)· 감자채피망볶음(2.5.6.10.)· 배추김치(9.13.)· 방울토마토(12.)<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/33.7/163.7/4.8</div></div>										
	쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																						
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국 산																							
중식	<table><tr><th>돼지고기 (가공품포함)</th><th>닭고기 (가공품포함)</th><th>오리고기 (가공품포함)</th><th>오징어</th><th>조기</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>중국산</td></tr><tr><th>오징어가공 품</th><th>꽃게 (가공품포함)</th><th>다랑어 (가공품포함)</th><th>명태</th><th>주꾸미</th></tr><tr><td>페루산</td><td>중국산</td><td>원양산</td><td>러시아</td><td>베트남,중국 산</td></tr></table>					돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공 품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남,중국 산	<div><ul style="list-style-type: none">· 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)· 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.)· 게맛살냉채(1.5.6.13.17.18.)· 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.)· 백순대야채볶음(2.5.6.10.12.13.16.)· 깍두기(9.13.)· 망고푸딩<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 820.9/27.9/244.2/5.3</div></div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 친환경찰현미밥· 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.)· 고사리조기지짐(5.6.13.)· 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.)· 사과야채샐러드(2.5.6.)· 배추김치(9.13.)· 요거트&그레놀라c(2.5.6.)<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 777.7/41.0/218.1/5.6</div></div>
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기																							
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																							
오징어가공 품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미																							
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남,중국 산																							
석식	<div>❖ 알레르기 유발 식품 안내</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</div> <div>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 711-7770)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div>					<div><ul style="list-style-type: none">· 친환경영양잡곡밥(5.)· 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.)· 송추나물· 알감자버터구이(2.)· 투움바함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)· 배추김치(9.13.)· 스위트플럼(자두주스)<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 822.9/30.2/124.3/3.9</div></div>	<div></div>																				



2023. 6월 학교급식 식단 안내



	06/05  Mon	06/06  Tue	06/07  Wed	06/08  Thu	06/09  Fri
조식			<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 옥수수수프(2.5.6.13.16.) • 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) • 리얼치즈블럭토가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) • 불닭맛김 • 배추김치(9.13.) • 후레쉬업(라임&레몬주스)(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 872.8/27.2/252.6/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 생새우호박국(9.13.17.) • LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) • 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 박선(5.13.) • 모닝빵&달기잼(1.2.5.6.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 696.5/24.2/113.1/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 닭미역국(15.) • 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) • 햄김치전(1.5.6.10.15.17.18.) • 배추김치(9.13.) • 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) • 포도주스(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 536.7/86.2/90.6/3.0</p>
중식	대체공휴일	현충일	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 마라탕(1.5.6.9.13.16.) • 고춧잎나물무침 • 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18.) • 가지튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) • 갓김치(9.13.) • 풀미니건빵(2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/38.5/263.8/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양잡곡밥(5.) • 잔치국수(1.5.6.9.13.) • 전라도식콩나물잡채(5.13.) • 닭다리통살스테이크(1.5.6.12.13.15.16.18.) • 크런치가자미구이(1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 바나나우유(2.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/37.2/280./3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 우거지해장국(5.6.16.) • 양배추쌈(5.6.) • 해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) • 수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) • 보쌈김치(9.) • 사과 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 722.6/43.2/238.1/10.9</p>
석식			<ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양잡곡밥(5.) • 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) • 감자채피망볶음(2.5.6.10.) • 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 연유버터볼(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 797.3/34.9/165.6/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경귀리밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) • 큐브떡갈비&어린이요(5.6.10.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 연두부&양념장(5.6.) • 찰도그롤(1.2.5.6.10.12.15.18.) • 무지개떡 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/32.4/185.0/5.3</p>	<div> <div>코로나19 감염예방을 위한</div> <div>손소독 안내</div> <div>  </div> <div>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</div> </div>



2023. 6월 학교급식 식단 안내



	06/12  Mon	06/13  Tue	06/14  Wed	06/15  Thu	06/16  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 깻잎순나물(5.6.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 팝콘치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 817.8/50.5/338.9/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국(5.6.9.13.17.) 김가루실파무침(5.13.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) 에그카츠(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기잼포켓파이(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/28.4/176.8/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 연두부&양념장(5.6.) 요구르트(세요)(2.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 705.2/43.8/243.9/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깻잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.13.) 화이트레인지케익(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 792.1/36.8/240.9/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16.) 연어까스&타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 흑임자깨죽 떠먹는 키위 그릭요거트(2.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 676.5/21.6/276.7/4.1</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 묵은지달걀볶음(5.6.9.13.15.18.) 고구마맛탕(4.5.13.) 깍두기(9.13.) 바나나치즈케이크(1.2.6.) 명란김 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 751.4/36.4/206.1/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 탕평채(1.5.13.16.) 오리불고기(5.6.) 싸먹는구이&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치&파김치(9.) 참외 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 751.9/44.7/194.8/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 시원한물냉면(1.3.5.13.16.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 콘치즈닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 고기왕만두(1.5.6.10.16.18.) 쁘띠쿨파인(2.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 821.1/40.9/178.0/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 고등어주조림(7.) 로제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 콤샐러드(1.2.5.6.12.13.) 사과즙(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 844.8/35.3/198.9/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) 시금치나물(4.) 오징어낙지볶음&소면사리(2.5.6.10.12.13.16.17.18.) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 조리풍라떼(2.5.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 779.9/43.1/384.7/5.1</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 베이컨호박볶음(5.10.) 순살전갱이고추장구이(1.5.6.13.18.) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 꿀약과(1.5.6.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/33.8/156.0/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 명동칼국수(1.5.6.13.15.16.18.) 파래자반볶음(5.13.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오라떼(애플) 타코야끼(1.5.6.13.16.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 853.9/25.6/117.4/17.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 스팸밥버거(1.2.5.6.10.13.16.18.) 참치주어탕(5.6.13.18.) 돈육매추리알장조림(1.10.13.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 야채아삭피클(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 877.9/39.5/211.9/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 쇠고기미역국(16.) 오이부추무침 파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.) 파채불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 어니언크림치즈파이(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 695.7/30.2/101.1/3.0</p>	



2023. 6월 학교급식 식단 안내



	06/19 Mon	06/20 Tue	06/21 Wed	06/22 Thu	06/23 Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 김구이(13.) 반달콘치즈만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 통밀티라미슈오믈렛(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 618.7/24.8/49.2/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 계란후라이(1.5.) 목은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 초코칩머핀(1.2.5.6.13.) 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/38.8/259.1/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물무침(5.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 동물복지한입숙까스(1.2.5.6.10.12.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 브로콜리스프(2.5.6.16.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 831.2/34.3/91.6/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 닭감자볶음(5.6.15.) 해브브라운&케첩(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니파운드케익(1.2.5.6.14.) 쥬시콜(12.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/21.9/89.7/2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 살구주스(5.13.) 바닐라크라운(1.2.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/26.2/252.3/7.8</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 허니간장치킨&웨이거감자(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 페스츄리에그타르트(1.2.5.6.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 804.6/41.2/148.0/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 닭곰탕(1.13.15.) 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) 비름나물(5.6.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 토마토즙(12.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 829.0/49.6/277.2/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 푸팟퐁커리&집게맛살튀김(1.2.5.6.8.12.13.16.18.) 유부장국(1.5.6.9.13.16.18.) 닭다리바베큐조림(6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 수박 블루베리무피클 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/39.4/348.3/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 아귀찜(5.6.13.18.) 부추애호박전(1.5.6.) 불닭맛김 깍두기(9.13.) 초코수리취떡(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/28.4/128.6/9.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 김치수제비국(5.6.9.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 흑임자연근샐러드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 회오리감자(5.6.13.) 과채습관(퍼플)(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 936.9/30.4/317.7/4.2</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 콩나물라면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오이골뱅이초무침(5.6.13.18.) 근대나물무침(5.6.18.) 스노우어니언새우까스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 해가득감귤&한라봉주스(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 748.5/29.1/242.7/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 달걀볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 꼬꼬짬뽕탕(6.9.10.12.13.15.17.18.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.16.18.) 오돈불고기(5.6.10.13.17.) 치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 사과파이(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 671.0/44.5/182.7/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 마라탕(1.5.6.9.13.16.) 애기열무된장무침(5.6.18.) 고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.12.13.18.) 탕수만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 설레임(1.2.5.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 788.4/33.7/137.6/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 바나나 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 930.5/33.3/385.6/5.5</p>	<p>코로나 예방을 위한 올바른 마스크 착용법</p> <p>반드시 KF80 이상 제품 착용</p>



2023. 6월 학교급식 식단 안내



	06/26 	06/27 	06/28 	06/29 	06/30 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.) 닭봉바베큐조림(6.12.13.15.18.) 시금치나물(4.) 함박스테이크/소스c(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기크림머핀(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 784.4/36.8/244.0/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우아욱국(9.13.) 달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 토마토즙(12.13.) 무쌈 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 552.4/32.6/221.0/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 견과류멸치조림(5.6.9.13.18.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 불낙죽(9.13.16.18.) 샤인머스켓쥬스(13.) 휘낭시에(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/23.1/111.6/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 오이부추무침 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) 치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(후르팅)(2.5.6.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/29.7/239.1/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭곰탕(1.13.15.) 돈육매추리알장조림(1.10.13.) 한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 유기농ABC쥬스(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/39.2/151.2/4.8</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 두부된장국(5.13.) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 햄부추달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 수박우유(2.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 734.6/38.8/399.1/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 도토리묵냉국(5.9.13.) 깻잎양념조림(5.6.18.) 청양홍찜닭(5.6.13.15.) 싸먹는 구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갓김치h(9.13.) 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/36.0/191.1/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 짬&짜면(짜장)(1.5.6.9.10.13.16.) 짬&짜면(짬뽕)(6.9.10.12.13.17.18.) 마파두부c(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 탕수육&탕수소스(1.5.6.10.12.13.) 블루베리즙(13.) 반달단무지 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 864.8/48.4/276.1/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 갈치감자조림(5.6.13.18.) 야채쌈(5.6.) 알배기배추무침(5.6.13.) 목살오븐구이(5.6.10.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩설기 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/41.8/182.3/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 미소된장국(5.6.) 청경채무침(5.6.18.) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) 크런치오징어까스&피칸테소스(1.2.5.6.12.16.17.) 배추김치(9.13.) 아몬드초코볼(2.5.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 792.0/34.1/185.0/4.2</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 낙지연포탕(5.6.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 쥬시쿨(12.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 729.9/36.6/237.5/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 야채쌈(5.6.) 수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) 보쌈김치(9.) 치즈감자그라탕(2.5.6.13.16.) 모듬찰떡(4.5.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/37.5/280.0/12.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10.13.18.) 열무김치(9.13.) 딸기크림블&아이스크림(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/32.9/242.6/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.17.) 쌈장닭갈비/부추무침(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 명란김 진한망고쥬스(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/34.2/396.8/4.5</p>	<div data-bbox="1720 1106 2087 1465" data-label="Complex-Block"> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <h3>손소독 안내</h3>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>