

한국전통문화고등학교

# “창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제 2023- 103호

발송일: 2023.11.24.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023학년도 12월호 영양소식지



## 노로바이러스

### 1. 노로바이러스

‘노로바이러스’란 급성 위장염을 유발하는 전염성 강한 바이러스로 주로 겨울철에 발생합니다.

- 잠복기간은 평균 1-2일
- 영하(-20℃)에서도 오래 생존  
→겨울철(12-2월)에 특히 발생률 높음
- 소량(10~100개)으로도 발병 가능
- 구토물, 분변 1g당 1억개의 노로바이러스 존재

### 2. 노로바이러스에 왜 감염되나요?

#### 노로바이러스 식중독 감염경로



오염된 물



오염된 물로  
씻은 음식



오염된 어패류 등  
음식



감염자가  
만든 음식



감염자와  
함께 식사



감염자의  
분변이나 구토물  
\* 구토물에 오염된  
문고리, 계단 난간

식품의약품안전처

중앙급식관리지원센터

어린이급식관리지원센터

### 3. 노로바이러스 감염 증상?



### 4. 노로바이러스 식중독 예방법?

#### 노로바이러스 식중독 예방법

01



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 **손씻기!**

02



물은 **끓여 마시기!**

03



식재료는 **깨끗한 물로  
세척·소독**

04



음식은 충분히 **익혀먹기**  
\* 어패류는 중심온도 85℃,  
1분 이상 가열

05



지하수 사용 시  
**살균소독장치 정상 작동  
여부 확인**

06



물탱크 소독하기

07



조리도구는 철저하게  
세척·소독하기

08



감염자와 **접촉하지 않고  
음식 섭취 시 개인 식기  
사용하기**

식품의약품안전처

중앙급식관리지원센터

어린이급식관리지원센터

## 5. 노로바이러스 2차 감염 예방

노로바이러스는 감염자와의 직·간접적인 접촉을 통해 쉽게 전파되므로 **예방이 중요!**



감염자가 용변, 구토했을 때  
★ **변기 뚜껑 닫고 물 내리기!**  
★ **주변 반드시 소독하기!**  
\* 염소계 소독제 5,000ppm 사용



마스크, 장갑 등을 착용하고  
응고제를 뿌려 **구토물 처리·소독**  
\* 사용한 모든 물품은 밀폐 봉투에  
소독제를 부어 폐기



문고리, 수도꼭지 등 **표면 소독!**  
\* 소독제를 도포하고 10분 후  
일회용 타월 또는 물걸레로 닦기



노로바이러스 감염자는  
**조리하지 않기**  
\* 증상이 나아진 후에도  
최소 2~3일간 공동생활 피하기

## 6. 식중독 예방 3대 요령

### 식중독 예방 3대 요령

**손씻기!**



**끓여먹기!**



**익혀먹기!**





**꼭 지켜주세요!**

자료출처 : 식품의약품안전처,  
중앙급식관리지원센터,  
어린이급식관리지원센터



## 2023. 12월 학교급식 식단 안내



		12/01 															
조식	<p>❖ 알레르기 유발 식품 안내</p> <p>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.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 <b>식생활관(☎ 711-7770)</b>으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>	<p>친환경쌀밥 콩나물국c(5.6.9) 오이부추무침 경장육사&amp;꽃빵c(5.6.10.13.16) 나초치킨너겟c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/29.0/176.1/2.3</p>															
중식	<p>❖ 식재료 원산지 안내</p> <table><tr><th>쌀 (참쌀, 현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품 포함)</th><th>낙지</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산/국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>베트남, 중국산</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품 포함)</td><td>닭고기 (가공품 포함)</td><td>오리고기 (가공품 포함)</td><td>오징어</td><td>조기</td></tr></table>	쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품 포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산	돼지고기 (가공품 포함)	닭고기 (가공품 포함)	오리고기 (가공품 포함)	오징어	조기	<p>친환경홍국쌀밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16) 가지나물무침 고구마무스닭갈비c(1.2.5.6.13.15) 햄부추달걀말이(1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9) 생크림롤케익c(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 823.3/43.5/214.8/4.1</p>
쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품 포함)	낙지													
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산													
돼지고기 (가공품 포함)	닭고기 (가공품 포함)	오리고기 (가공품 포함)	오징어	조기													
석식	<table><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>중국산</td></tr><tr><td>오징어가공품</td><td>꽃게 (가공품 포함)</td><td>다랑어 (가공품 포함)</td><td>명태</td><td>주꾸미</td></tr><tr><td>페루산</td><td>중국산</td><td>원양산</td><td>러시아</td><td>베트남, 중국산</td></tr></table>	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품 포함)	다랑어 (가공품 포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산	<div><p>코로나19 감염예방을 위한 <b>손소독 안내</b></p><p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p></div>
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산													
오징어가공품	꽃게 (가공품 포함)	다랑어 (가공품 포함)	명태	주꾸미													
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산													



## 2023. 12월 학교급식 식단 안내



	12/04  Mon	12/05  Tue	12/06  Wed	12/07  Thu	12/08  Fri
조식	<p>친환경쌀밥 치즈머핀(1.2.5.6) 애호박된장찌개(5.6) 알배기배추무침c(5.6.13) 등심돈까스/소스c(1.2.5.6.10.12.16) ) =깍두기(9) 빅썬(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/17.9/140.8/2.6</p>	<p>친환경쌀밥 달걀실파국(1.18) 무나물c 돼지고기부추볶음(5.6.10.13.18) 짜먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 생크림카스테라(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 747.7/30.5/184.6/3.5</p>	<p>친환경쌀밥 인절미갈릭토스트c(2.5.6) 우거지해장국c(5.6.16) 달걀비c(5.6.13.15) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 우유와 시리얼(오레오즈)**(2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 882.9/42.7/365.6/7.0</p>	<p>친환경쌀밥 매콤닭무국c(15) 단호박죽(13) 얼갈이된장무침c(5.6) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토h(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 496.6/17.8/130.7/1.9</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) =닭봉골소스조림(1.4.5.6.13.15.18) 크리스피돈감정c(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 샤인머스켓쥬스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/31.5/194.2/5.4</p>
중식	<p>친환경영양잡곡밥(5) 브로콜리크림스프c(2.5.6.13.16) 토마토스파게티c(1.2.5.6.12.13.16) 황도야채샐러드c(2.5.6.11) 블랙페퍼목살스테이크&amp;구운야채(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 콤부차(레몬)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 890.7/31.8/157.3/2.9</p>	<p>허브소시지카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16) 쇠고기미역국(16) 전라도식콩나물잡채(5.13) 김구이 목은지사태찜(5.6.9.10.13) =깍두기(9) 꿀s</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/32.3/151.0/3.2</p>	<p>친환경강황쌀밥 차돌떡볶이(1.2.5.6.16) 어묵탕&amp;어묵꼬치c(1.5.6) 순대찜(부추)/초장(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 오징어튀김&amp;야채튀김(1.5.6.9.17.18) 사과워터젤리e</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 983.8/29.8/180.6/4.4</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 봉추찜닭(5.6.13.15.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 치즈푼은떡갈비말이(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 초코크로와상(1.2.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 769.6/33.8/147.5/4.2</p>	<p>친환경찰보리밥 툇전복죽(2.5.6.8.9.13.18) 아귀찜c(5.6.13.18) 돌나물배추찜*(5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치&amp;파김치e(9) 바닐라아이스크림(1.2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/36.2/158.0/6.8</p>
석식	<p>친환경찰현미밥 짬뽕순두부c(5.6.9.10.12.13.17.18) 깨비만두(1.5.6.10.16.18) 파채소불고기c(5.6.13.16) 배추김치(9) 삼색꿀떡 양파유자초절임(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 877.6/31.8/224.3/5.0</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 사골순대국밥c(2.5.6.10.13.16) 포도리코타치즈샐러드(1.2.5.6.11) 고시래기무침c(5.6.13) 돼지갈비후라이드(5.6.10) 배추김치(9) 크레이프초코케이크(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 860.8/21.3/257.3/6.1</p>	<p>친환경찰보리밥 꽃게해물탕c(5.6.8.9.17) 애기열무된장무침s(5.6) 오돈불고기h(5.6.10.13.17) 통살후라이드닭꼬치(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 배추김치(9) 바나나</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/41.0/299.4/8.1</p>	<p>친환경찰현미밥 콩나물라면(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 치커리사과무침c(5.6.13) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 쿠키앤크림우유(2) 어묵바c(1.5.6.12.17)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/34.1/244.9/3.2</p>	



## 2023. 12월 학교급식 식단 안내



	12/11 	12/12 	12/13 	12/14 	12/15 
조식	<p>친환경쌀밥 굴림만두완탕*(1.2.5.6.8.10.15.16.18) =불낙볶음(10.16) 배추김치(9) 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6) 뽕로로요구르트(2) 연두부&amp;양념장(5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 610.0/30.5/201.8/2.9</p>	<p>친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16) 참나물무침 깻잎스팸계란전*(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 809.0/28.7/146.8/3.6</p>	<p>친환경쌀밥 닭곰탕(1.15) 감자채피망볶음*(1.2.5.6.10.15.16) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 아몬드카라멜파운드(1.2.5.6) 요거톡(초코볼&amp;크런치)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 533.9/22.2/144.0/2.1</p>	<p>친환경쌀밥 한라봉롤케익(1.2.5.6) =돈육김치찌개(5.9.10) 연어까스&amp;타르타르소스c(1.5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 우유와 시리얼(초코체크스)**(2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 862.3/35.2/376.1/4.6</p>	<p>친환경쌀밥 생새우호박국(9.13.17) 천사채샐러드c(1.5.6.8.13) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 용가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 초코칩트위스트파이c(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 798.6/29.8/161.6/3.6</p>
중식	<p>친환경찰현미밥(작은밥) 전주식콩나물국c(5.9.17) 세발나물사과무침(5.6.13) 꼬꼬야씨면(1.2.5.6.15.16) 블랙타이거새우버터구이(1.2.5.6.9.13.16) 배추김치&amp;파김치e(9) 레드키위</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 798.8/48.1/316.9/3.2</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 단호박갈치조림(5.6.13) 양배추쌈(5.6) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 보쌈김치e(9) 약과휘낭시에(1.2.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/45.2/206.2/4.0</p>	<p>차수수밥 순두부계란국(1.5) 삼겹숙주볶음c(5.6.10.13.18) 불닭맛김 배추김치(9) 모구모구리치 카야샌드위치(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 761.7/24.4/146.0/5.0</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 찜뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 뿌링클치킨&amp;요거트드레싱c(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 딸기아이스모찌(2.5.6) 웃담사과요구르트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 714.9/37.1/210.7/2.8</p>	<p>친환경찰보리밥 두부된장국(5) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9) 호두타르트(1.2.5.6.14) 과일샐러드&amp;요거트소스(2.11.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/19.6/165.0/2.8</p>
석식	<p>친환경찰보리밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 치킨까스c(1.2.5.6.11.12.15.16.18) 배추김치(9) 비타민주스e(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/34.7/141.1/4.1</p>	<p>친환경찰현미밥 생새우호박국(9.13.17) 치즈감자그라탕c(2.5.6.13.16) 돈마호크(10) 배추김치(9) 블루베리무파클c 자몽허니블랙티c</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 605.0/32.5/152.7/8.3</p>	<p>스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 우동장국(1.2.5.6.9.13) 청경채겉절이h(5.6) 멘보샤/칠리소스**(1.2.5.6.9.12.13) 눈꽃치즈매콤떡갈새(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 비스킷슈(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/33.8/296.0/3.9</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 소고기장터국c(5.6.16) 묵은지된장지짐**(5.6.9) 콩나물물고기c(5.6.10.13) 순살전갱이&amp;추장구이(1.5.6.13) 배추김치(9) 돼지바케이크(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/44.1/278.5/4.2</p>	<div data-bbox="1720 1075 2107 1444" data-label="Complex-Block"> <p><b>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</b></p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



## 2023. 12월 학교급식 식단 안내



	12/18 	12/19 	12/20 	12/21 	12/22 
조식	<p>친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 닭봉바베규조림(5.6.12.13.15.18) 김가루실파무침h 불고기사각피자(2.5.6.10.12) 배추김치(9) 딸기우유*(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 684.9/30.2/297.8/2.6</p>	<p>친환경쌀밥 =누룽지탕 스크램블에그(1.2.5.10.13) 큐브떡갈비&amp;어린잎(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 갈릭크로와상c(1.2.5.6.10.15.16) 해가득감귤&amp;한라봉주스c(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 708.0/21.9/62.6/2.5</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 콩나물무침h(5) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 해물부추전(1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 우유트리도넛(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/20.4/101.5/2.8</p>	<p>친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 에그카츠c(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코칩머핀(1.2.5.6) 호두아몬드두유(5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 867.8/28.7/458.1/7.5</p>	<p>친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 간장어묵볶음(1.5.6.13) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16) 김구이 배추김치(9) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)**(2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/35.7/320.3/3.6</p>
중식	<p>친환경흑미밥 통영시래기장어탕(5.6.13) 명이나물 직화주꾸미볶음c(2.5.6.10.12.13.16.18) 훈제삼겹살/야채쌈(5.6.10) 배추김치(9) 솔트카라멜마카롱(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/26.9/115.3/2.5</p>	<p>친환경찰현미밥 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16) 청양풍썩닭c(5.6.13.15) 시금치나물 배추김치&amp;파김치e(9) 딸기h 타코야끼(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 848.9/28.9/156.6/3.7</p>	<p>친환경찰보리밥 꽃게해물탕c(5.6.8.9.17) 마라상귀(5.6.10.13) 참살귀바로우레몬소스c(1.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 고기왕만두**(1.5.6.10.16.18) 진한망고주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 715.5/26.4/253.9/3.1</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 사골순대국밥c(2.5.6.10.13.16) 오리불고기(5.6) 파프리카당면잡채(1.5.6.10) =깍두기(9) 단팔죽c 웃담딸기요구르트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 738.5/24.2/95.4/4.0</p>	<p>목살필라프(1.2.5.6.10.12.13.18) 양송이스프c(2.5.6.13.16) 시저샐러드c(1.2.5.6.10.12.13) 버터갈릭감자튀김c(1.2.5.6.13) 자이언트폭립c(10) 배추김치(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 921.8/34.8/131.2/3.2</p>
석식	<p>친환경영양잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 돈육김치볶음&amp;온두부(5.9.10) 배추김치(9) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 요거트&amp;그레놀라c(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 776.3/33.9/292.8/3.5</p>	<p>친환경찰보리밥 우거지해장국c(5.6.16) 게살피자롤카츠(1.2.5.6.8.9.10.12.16) )  닭꼬치오븐구이c(5.6.15) 배추김치(9) 카프레제샐러드**(1.2.5.6.12) 화산쿠키c(1.2.4.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/29.7/245.6/8.0</p>	<p>친환경찰현미밥 =돈육김치찌개(5.9.10) 파래자반볶음c(5.13) 어묵크로켓(1.2.5.6.9.10.12.18) 허브치킨잡스테이크c(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 오렌지h</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/30.0/248.4/3.5</p>	<p>차수수밥 애호박된장찌개(5.6) 남노갈비**(5.6.10) 하트뮤즐리멸치조림**(5.6.9.13) 배추김치(9) 산딸기프로마주(1.2.5.6.10) 까르보나라떡볶이**(2.5.6.10.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 834.0/29.2/227.9/3.5</p>	<div data-bbox="1713 1061 2094 1412"> <p>코로나19 감염예방을 위한 <b>손소독 안내</b></p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>





## 2023. 12월 학교급식 식단 안내



	12/25  Mon	12/26  Tue	12/27  Wed	12/28  Thu	12/29  Fri
조식		친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 로제풍당미트볼c(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 코코넛치킨링(1.2.5.6.12.13.15) 김구이 배추김치(9) 고구마파이(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/31.0/114.6/3.2	친환경쌀밥 브라우니*(1.2.5.6) 종합어묵국(1.5.6) 달걀찜c(1.2.5.6.8) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 사과  * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/22.7/196.8/2.8	친환경쌀밥 콩나물국c(5.6.9) 목은지닭볶음(5.6.9.15) 베이컨호박볶음(5.10) 배추김치(9) 연두부&양념장(5.6) 우유와 시리얼(그레놀라)**(2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/29.7/311.8/3.1	친환경쌀밥 두부된장국(5) 진미채조림(5.6.13.17) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 비타민주스e(13) 프렌치토스트e(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 863.1/39.9/186.2/5.1
중식	성탄절	친환경찰보리밥 =돈육김치찌개(5.9.10) 깻잎양념조림h(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 빅새우강정(1.2.5.6.9.12) 배추김치&파김치e(9) 크림등뼈크로핀(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/22.7/207.3/3.4	참치&김치제육유부초밥(5.6.9.10.16) 친환경찰현미밥(작은밥) 쇠고기미역국(16) 옛날통닭c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 바나나우유(2) 블루베리무피클c 콕샐러드c(1.2.5.6.12.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/27.5/254.0/6.5	차수수밥 낙지연포탕c(5.6.18) 탕평채(1.16) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18) 소떡소떡꼬치(2.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 단팔봉어빵(5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/33.4/125.1/3.5	간편식(1.2.5.6.13.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/9.0/44.3/1.1
석식		친환경영양잡곡밥(5) 매콤닭무국c(15) 숙주맛살무침**(1.5.6) 파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바람떡 찰도그를(2.5.6.10.12.15)  * 에너지/단백질/칼슘/철 774.5/27.4/118.4/3.4	친환경찰보리밥 =육개장(1.16) 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 치즈너겟c(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트c(1.2.5.6) 김부각(5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/32.5/333.3/3.6	친환경찰현미밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 오이부추무침 해물쟁반짜장(5.6.8.9.13.16.17.18) 탕수육&탕수소스(5.6.10.12) 배추김치(9) 쿠파스(자두)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 866.9/32.3/232.7/3.1	

# 2024. 1월 학교급식 식단 안내



	01/01 	01/02 	01/03 	01/04 	01/05 
조식	<b>신정</b>	친환경쌀밥 달걀실파국(1.18) 불닭맛김 치즈치킨브리또c(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 함박스테이크/우스터소스c(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 우유와 시리얼(허니오즈)**(2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 654.4/24.7/344.7/3.7	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 오리불고기(5.6) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.16) 배추김치(9) 메론크림카스테라c(1.2.5.6) 웃담요구르트(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 714.4/24.2/148.2/2.7	친환경쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9) 메추리알돈육장조림 c(1.5.6.10.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 새우까스&콘마요소스 c(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 츄잉도넛c(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/21.2/174.8/2.5	친환경쌀밥 애플팬케이크(1.2.5.6) 오징어무국(5.17) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 포도주스(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 740.1/27.0/252.5/3.9
중식		친환경찰현미밥 사골떡국(1.5.6.10.16.18) 수육/무말랭이무침(5.6.10) 도토리묵야채무침 야채쌈c(5.6) 해물김치전c(1.5.6.9.17) 보쌈김치e(9) 새해케이크(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 808.7/37.8/170.8/3.7	친환경찰보리밥 불낙전골(5.6.9.13.16) 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12) 콩나물무침h(5) 치즈폭포돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 오렌지애이드(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 757.6/25.9/190.9/5.6	친환경영양잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.9.13) 감오징어오이초무침(5.6.13.17) 고구마무스닭갈비 c(1.2.5.6.13.15) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 배추김치&파김치e(9) 리얼쿠기앤크림치즈케익(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 803.6/45.4/184.0/4.0	<b>종업식/졸업식</b>
석식		차수수밥 대패삼겹된장찌개c(5.6.10) 로제찜닭c(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 불닭맛김 배추김치(9) 인절미토스트(2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 909.5/34.9/277.4/5.3	친환경영양잡곡밥(5) 동태매운탕(5.6.9.13) 두부숙갓무침c(5.6) 고구마맛탕c(5.13) 삼겹살오븐구이/야채쌈(5.6.10) 배추김치(9) 파인애플바  * 에너지/단백질/칼슘/철 759.0/26.7/268.5/3.6	친환경찰현미밥 순두부찌개(1.5.9.10) 흑임자연근샐러드c(1.5.13) 달걀말이(1.5) 연양식바싹불고기/어린이채소 c(2.5.6.16) 배추김치(9) 폴터와플(1.2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 766.2/29.1/206.6/4.3	