



한국전통문화고등학교

# “창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2022- 93호

발송일: 2022.10.27.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2022학년도 11월호 영양소식지



면역력

## 1. 면역력

‘면역력’이란 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 유해균으로부터 우리 몸을 보호해주는 **“체내 방어 시스템”**을 의미합니다.

## 2. 면역력을 높이는 영양소

영양소	기능	주요 급원식품
비타민 A	항암작용, 항바이러스 기능	당근, 호박, 고추 등
비타민 C	항산화작용으로 면역세포가 손상되는 것을 방지	파프리카, 양배추, 키위, 오렌지 등 과일류
비타민 D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여	- 햇빛을 쬐면 합성 - 기름진 생선, 버섯 등
비타민 E	면역반응 증진	견과류, 토마토, 시금치 등 푸른잎 채소류
단백질	체내 세포, 조직 생성·보수, 면역반응에 관여하는 항체의 구성성분으로 질병에 대해 저항력을 지님	고기, 생선, 달걀, 콩

## 면역력을 높이는 생활습관

체내 바이러스와 세균 등 병원체의 공격을 방어하는 ‘면역력’이 저하되면 질병에 걸릴 수 있기 때문에 **건강한 식생활 및 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.**

### 1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기



지방이 적은 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.

## 2. 건강한 식생활 실천하기



- 1) **영양소를 골고루 섭취**하여 건강을 유지해요.
- 2) 끼니를 거르지 않고, 특히 **아침밥은 꼭 먹어요.**
- 3) 간식을 먹을 때에는 패스트푸드, 과자 대신에 **고구마, 과일, 우유** 등을 섭취해요.
- 4) **된장, 김치, 요구르트 등 발효식품**은 체내 불순물을 제거해주고, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 5) 탄산음료, 가당 음료 대신 **물**을 충분히 마셔요. 물은 우리 몸 속 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

## 3. 올바른 손 씻기 습관화하기

**“흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.”**

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 제거하여 우리의 면역력을 높여주고, 감염률을 절반으로 줄여줄 수 있습니다.



- 비타민과 무기질이 풍부한 과일(사과, 감귤류 등), 채소(당근, 파프리카, 양배추 등), 해조류(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



#### 4. 규칙적인 운동과 충분한 수면하기

- 규칙적이고 살짝 땀이 날 정도의 적당한 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줍니다. 청소년은 하루 7시간 이상 자는 것이 좋습니다.

자료출처 : 바이러스에서 살아남기, 곰돌이CO.(2009), 질병관리본부,  
영양과식생활(1학년,2학년), 경기도교육청



## 2022. 11월 학교급식 식단 안내



		11/01 	11/02 	11/03 	11/04 
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>닭무국(15.)</li> <li>감자채피망볶음(2.5.6.10.)</li> <li>연어까스&amp;타르타르소스(1.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>스콜(청포도)(13.)</li> <li>찐빵(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 635.5/22.0/63.8/2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>콩나물국(5.6.9.13.17.)</li> <li>고구마돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>베리팬케이크(1.2.5.6.)</li> <li>빅션(5.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 590.9/14.4/103.2/2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>계란후라이(1.5.)</li> <li>연양식바삭불고기/부추무침(2.5.6.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>한끼오트(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 661.2/19.2/149.4/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지탕</li> <li>연탄불고기만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>치즈치킨브리토(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>바나나</li> <li>우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 990.5/28.4/344.2/14.2</p>
중식		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>시래기된장국(13.)</li> <li>묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.)</li> <li>연근배꼴절임(13.)</li> <li>콘소세지핫도그c(1.2.5.6.10.12.15.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>웃담요구르트(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 740.8/33.9/301.0/4.1</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>가지나물무침</li> <li>고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>김치수제비국(5.6.9.)</li> <li>아귀찜(5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 735.4/27.7/245.9/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.)</li> <li>목살오븐구이(5.6.10.18.)</li> <li>비빔국수(5.6.9.13.)</li> <li>야채쌈(5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>붕어빵(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 745.6/37.9/217.5/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오이부추무침</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>게살야채죽(1.5.6.8.13.)</li> <li>불고기버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>블러드오렌지쥬스(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 804.4/23.7/130.8/3.3</p>
석식		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>달걀실파국(1.13.18.)</li> <li>불닭맛김</li> <li>파채불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 862.6/58.4/443.5/8.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>쇠고기미역국(16.)</li> <li>마라짬뽕(5.6.8.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>고기왕만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>요구르트(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 976.6/39.3/171.8/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>옥수수스프(2.5.6.13.16.)</li> <li>치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>연두부&amp;양념장(5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1201.3/40.9/323.5/8.0</p>	<div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <h3>손소독 안내</h3>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



## 2022. 11월 학교급식 식단 안내



	11/07  Mon	11/08  Tue	11/09  Wed	11/10  Thu	11/11  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>구워먹는햄&amp;머스터드소스(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>에너지바(2.5.)</li> <li>힘내파인애플씨(13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 808.6/33.0/91.6/3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>종합어묵국(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>하트뮤즐리멀치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>우유와 시리얼(초코책스)(2.5.6.13.)</li> <li>프렌치토스트(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 896.5/40.3/443.1/6.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>쇠고기무국(5.6.16.)</li> <li>김가루실파무침(5.13.)</li> <li>오징어김치전(1.5.6.)</li> <li>한우한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>우리밀초코와플(1.2.5.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 647.4/26.1/91.1/3.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>미역된장국(5.6.)</li> <li>간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>사과</li> <li>요거타임(포도)(2.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 575.2/30.2/239.3/3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>우거지해장국(5.6.16.)</li> <li>등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)</li> <li>스크램블에그(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>얼갈이된장무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>바닐라크라운(1.2.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 1014.9/35.8/245.4/5.0
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>녹두삼계탕(1.13.15.)</li> <li>갈치무조림(5.6.13.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>초코릿칩모찌쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 830.4/44.2/217.4/5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>대구매운탕(5.6.9.13.18.)</li> <li>매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>황도야채샐러드(2.5.6.11.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>달걀라떼(2.)</li> <li>불고기&amp;치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 909.8/47.0/332.4/5.4	<b>[채식의 날]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥(채식)(1.5.6.13.)</li> <li>두부된장국(5.13.)</li> <li>가자미생선까스(1.5.6.)</li> <li>계란후라이(1.5.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>스위트자몽(13.)</li> <li>화이트레인지케익(1.2.5.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 687.1/25.9/183.0/4.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>명동칼국수(1.5.6.13.15.16.18.)</li> <li>감자채피망볶음(2.5.6.10.)</li> <li>새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>야채쌈(5.6.)</li> <li>오돈불고기(5.6.10.13.17.)</li> <li>배추김치&amp;파김치(9.)</li> <li>치즈품은딸기찰쌀떡(2.5.10.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 909.3/52.5/163.3/6.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>갯잎양념조림(5.6.18.)</li> <li>닭다리통살스테이크(1.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>파프리카당면찜(1.5.6.8.10.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>크런키초코빼빼로(1.2.5.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 576.4/34.8/179.1/3.6
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>고구마치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>반달단무지</li> <li>탕수육&amp;탕수소스(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>피크닉청포도(2.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 1254.0/47.4/287.7/6.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>순두부찌개(1.5.9.10.13.)</li> <li>도토리묵야채무침(5.)</li> <li>빼빼츄(1.2.5.6.)</li> <li>알감자버터구이(2.)</li> <li>오리훈제구이/무쌈(1.5.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 908.5/40.5/216.1/5.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>닭곰탕(1.13.15.)</li> <li>김구이(13.)</li> <li>직화주꾸미볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>고르곤졸라피자(2.5.6.12.13.)</li> <li>쿨피스(자두)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 806.5/47.0/331.8/5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>건설우아육국(9.13.)</li> <li>숙주맛살무침(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 948.2/50.8/502.0/5.9	



## 2022. 11월 학교급식 식단 안내



	11/14  Mon	11/15  Tue	11/16  Wed	11/17  Thu	11/18  Fri
조식					
중식	원격수업	원격수업	원격수업	수능 (재량휴업일)	재량휴업일
석식					



# 2022. 11월 학교급식 식단 안내



	11/21 	11/22 	11/23 	11/24 	11/25 
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>김구이(13.)</li> <li>달걀후라이(1.)</li> <li>용가리치킨까스(1.5.6.13.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>빠네크림스프(1.2.5.6.13.16.18.)</li> <li>우리밀초코파이(1.2.5.6.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 720.0/24.6/172.1/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>매콤닭무국(15.)</li> <li>갯잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>베이컨호박볶음(5.10.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요거톡(초코볼&amp;크런치)(2.5.6.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 789.1/38.7/135.2/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>건새우아욱국(9.13.)</li> <li>LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요구르트(세요)(2.)</li> <li>인절미갈릭토스트(2.5.6.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 704.7/28.2/368.3/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>황태감자국(1.5.)</li> <li>돈육김치볶음(9.10.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>흑임자깨죽</li> <li>비타민주스(13.)</li> <li>초코칩머핀(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 620.7/37.5/167.2/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>근대된장국(5.6.13.18.)</li> <li>큐브떡갈비&amp;어린원(5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>바나나</li> <li>샤인머스켓주스(13.)</li> <li>한라봉롤케익(1.2.5.6.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 564.3/17.0/67.7/2.6</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>부추애호박전(1.5.6.)</li> <li>수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.)</li> <li>치커리사과무침(5.6.13.)</li> <li>보쌈김치(9.)</li> <li>치즈블링브라우니(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 734.3/42.8/184.7/9.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>꽃게해물탕c(5.6.8.9.13.17.18.)</li> <li>리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)</li> <li>청경채겉절이(5.6.9.13.18.)</li> <li>청양풍땀닭(5.6.13.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>쥬시쿨(12.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 800.8/37.1/266.8/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>삼색꿀떡(5.13.)</li> <li>콤샐러드c(1.2.5.6.12.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 1041.3/45.8/209.6/6.8</p>	<p><b>[채식의 날]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>잔치국수(1.5.6.9.13.)</li> <li>오이골뱅이초무침(5.6.13.18.)</li> <li>통새우카츠&amp;치폴레소스(1.5.6.9.12.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과푸딩</li> <li>인절미단팥죽(5.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 776.8/30.4/224.0/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>간편식(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 336.4/13.8/131.5/1.6</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)</li> <li>핫크리스피닭꼬치(5.6.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>연유버터볼(1.2.5.6.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 740.4/32.3/260.0/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.)</li> <li>숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>참쌀수수부꾸미(5.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>과일샐러드&amp;요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.)</li> <li>사과워터젤리</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 788.5/41.1/190.5/7.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>소고기장터국(5.6.16.)</li> <li>콩치김치조림(5.6.9.13.18.)</li> <li>시금치나물(4.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>간소새우(1.5.6.9.11.12.13.16.)</li> <li>호떡아이스크림(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 810.3/30.4/378.1/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>종합어묵국(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>불닭맛김</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>바나나우유(2.)</li> <li>타코야끼(1.5.6.13.16.)</li> </ul> <p><b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 1190.0/43.8/501.5/5.7</p>	<p><b>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</b></p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p>



## 2022. 11월 학교급식 식단 안내



	11/28 	11/29 	11/30 																															
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>오징어무국(5.13.17.)</li> <li>비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.)</li> <li>연어치즈까스&amp;요거트소스(1.2.5.6.11.13.)</li> <li>청경채무침(5.6.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>찐빵(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 782.8/30.9/236.6/3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>나초치킨너겟(1.2.5.6.15.)</li> <li>짜장짬뽕(5.6.8.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>아몬드카라멜파운드(1.2.5.6.)</li> <li>해가득사과주스(13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 784.5/32.5/161.4/3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>우렁된장찌개(5.13.18.)</li> <li>아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)</li> <li>크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.)</li> <li>토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>우유와시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 579.2/24.4/413.1/7.4	<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> 식재료 원산지 안내</p>																														
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>전주식공나물국(1.5.9.13.17.)</li> <li>삼치데리야끼구이(5.6.13.)</li> <li>슈프림양념치킨(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>바나나치즈케이크(1.2.6.)</li> <li>야채아삭파클(13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 696.8/38.9/170.2/4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>마라탕(1.5.6.9.13.16.)</li> <li>꼬시래기무침c(5.6.13.)</li> <li>샤오롱바오(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>포도워터젤리</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 777.4/27.8/230.5/6.6	<p><b>[채식의 날]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>옥수수밥</li> <li>어묵탕&amp;어묵고치(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>궁중떡볶이(5.6.13.16.18.)</li> <li>오징어나직볶음&amp;소면사리(2.5.6.10.12.13.16.17.18.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>스위트제주청굴(13.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 878.8/39.8/202.3/4.6																															
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>팽이유부된장국(5.6.)</li> <li>청파레오징어까스&amp;타르타르소스(1.5.6.13.17.)</li> <li>토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요구르트(2.)</li> <li>초코테린느더블쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 993.1/32.3/265.1/5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>낙지연포탕(5.6.18.)</li> <li>고구마튀김(4.5.6.13.)</li> <li>묵은지된장찌짐(5.6.9.13.18.)</li> <li>제육볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>바나나</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 704.9/43.5/230.7/6.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>닭다리바베큐조림(6.12.13.15.18.)</li> <li>백순대야채볶음(2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>콩나물라면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>반달단무지</li> <li>초코칩트위스트파이(1.2.5.6.)</li> </ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철</b> 965.6/34.2/345.2/9.2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>쌀 (잡쌀, 현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품 포함)</th><th>낙지</th></tr> </thead> <tbody> <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> <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> </tbody> </table>	쌀 (잡쌀, 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	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품 포함)	다랑어 (가공품 포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산
쌀 (잡쌀, 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																														
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																														
오징어가공품	꽃게 (가공품 포함)	다랑어 (가공품 포함)	명태	주꾸미																														
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산																														