



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

# 가정통신문

제2023- 96호

발송일: 2023.10. 27.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023학년도 11월호 영양소식지



## 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) **영양소**를 골고루 섭취하여 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



## 2023. 11월 학교급식 식단 안내



		11/01	11/02	11/03																														
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>❖ 식재료 원산지 안내</p> <table><tr><th>쌀 (잡쌀, 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><th>돼지고기 (가공품 포함)</th><th>닭고기 (가공품 포함)</th><th>오리고기 (가공품 포함)</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>오징어가공품</th><th>꽃게 (가공품 포함)</th><th>다랑어 (가공품 포함)</th><th>명태</th><th>주꾸미</th></tr><tr><td>페루산</td><td>중국산</td><td>원양산</td><td>러시아</td><td>베트남, 중국산</td></tr></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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 애호박된장찌개(5.6)</li><li>• 열갈이된장무침c(5.6)</li><li>• 파채불고기(10)</li><li>• 나초치킨너겟c(1.2.5.6.15)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 피자봉어빵(1.2.5.6)</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 683.8/33.7/182.4/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 오징어무국(5.17)</li><li>• 제육볶음c(5.6.10.13.18)</li><li>• 해쉬브라운&amp;케첩(5.6.12)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 우유와 시리얼(콘푸로스트)**(2.5.6)</li><li>• 화이트레인케익(1.2.5.6)</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.6/31.4/267.4/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 참치마요구운주먹밥c(1.2.5.6.10.15.16)</li><li>• 쇠고기무국(5.6.16)</li><li>• 소시지야채볶음c(2.5.6.10.15.16)</li><li>• 고사리볶음(5.6)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 오븐에 구운 도넛(1.2.5.6)</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/22.1/84.2/2.4</p>
	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																														
중식		<ul style="list-style-type: none"><li>• 차수수밥</li><li>• 굴림만두완탕*(1.2.5.6.8.10.15.16.18)</li><li>• 로제돈까스c(1.2.5.6.10.12.13)</li><li>• 자이언트폭립c(10)</li><li>• 허니버터고구마(2)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 웃담사과요구르트(2)</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 851.8/27.6/198.4/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경찰보리밥</li><li>• 들깨수제비국*(1.5.6.9.18)</li><li>• 묵은지닭볶음(5.6.9.15)</li><li>• 고기부추편빔(1.5.6.10.16.18)</li><li>• 숙주미나리무침(1.5.6.8)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 삼색꿀떡</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/22.9/151.2/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 참치야채죽c(5.16.18)</li><li>• 사과야채샐러드c(2.5.6)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 치킨버거c(1.2.5.6.12.15.18)</li><li>• 모짜렐라치즈볼c(1.2.5.6)</li><li>• 오렌지에이드(13)</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 737.3/19.3/186.5/3.7</p>																														
석식		<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경영양잡곡밥(5)</li><li>• 참치추어탕(5.6.13.16.18)</li><li>• 오이상추무침s(5.6)</li><li>• 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6)</li><li>• 한입연근떡갈비c(5.6.10.13.15.16.18)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 포도주스(13)</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 754.5/28.2/124.1/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 짜장밥(5.6.10.13.16)</li><li>• 팽이유부된장국c(5.6)</li><li>• 맛초깁탕수육*(5.6.10.13)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 찰보리마들렌(1.2.5.6)</li><li>• 반달단무지*</li></ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/28.5/212.6/3.1</p>																															



## 2023. 11월 학교급식 식단 안내



	11/06  Mon	11/07  Tue	11/08  Wed	11/09  Thu	11/10  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>우동장국(1.2.5.6.9.13)</li> <li>닭갈비c(5.6.13.15)</li> <li>치즈너겟c(1.2.5.6.12.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요거톡(초코필로우&amp;크런치)(2)</li> <li>야채아삭피클</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 799.2/37.7/408.4/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18)</li> <li>닭봉바베큐조림(5.6.12.13.15.18)</li> <li>토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과</li> <li>비타민주스e(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 575.0/25.0/127.8/2.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>불낙죽(9.16)</li> <li>아삭이고추무침(1.5.6.8)</li> <li>LA갈비구이(5.6.10.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아몬드카라멜파운드(1.2.5.6)</li> <li>우유와 시리얼(오레오즈)**(2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/23.4/215.5/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>근대된장국(5.6)</li> <li>빨간계란조림c(1.5.6.13)</li> <li>콩나물무침h(5)</li> <li>동물복지한입속까스c(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>돼지바케이크(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/18.8/185.1/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>황태감자국(1.5)</li> <li>참치김치볶음&amp;온두부(5.6.9.13.16.18)</li> <li>함박스테이크/소스c(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>=깍두기(9)</li> <li>요거타임(샤인머스켓)(2)</li> <li>모닝빵&amp;딸기잼(1.2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 778.9/33.2/284.3/4.1</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레밥/양념장**(5.6)</li> <li>두부된장국(5)</li> <li>단호박갈치조림(5.6.13)</li> <li>게살피자롤카츠(1.2.5.6.8.9.10.12.16)</li> <li>김구이</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아몬드봉봉아이스크림(1.2.5)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 657.1/25.0/227.0/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>닭곰탕(1.15)</li> <li>애기열무된장무침s(5.6)</li> <li>주꾸미삼겹살볶음c(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>깻잎전(1.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요거트&amp;그레놀라c(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 796.0/32.0/247.3/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>어묵매운탕(1.5.6.9)</li> <li>시저샐러드c(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>해물볶음우동c(5.6.8.9.13.16.17.18)</li> <li>크런치치킨&amp;양념소스(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과워터젤리e</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/35.5/234.8/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>돼지갈비찜(5.6.10.13)</li> <li>김가루참나물무침</li> <li>오징어나지볶음&amp;소면사리c(2.5.6.12.13.16.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>단팔봉어빵(5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/35.5/132.7/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>=돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>파채소불고기c(5.6.13.16)</li> <li>감자채피망볶음*(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>롱롱새우튀김c(1.5.6.9)</li> <li>배추김치&amp;파김치e(9)</li> <li>빠빠로휘낭시에(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 815.6/29.8/202.6/4.7</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>사골순대국밥c(2.5.6.10.13.16)</li> <li>제육볶음c(5.6.10.13.18)</li> <li>애호박볶음</li> <li>닭꼬치오븐구이c(5.6.15)</li> <li>=깍두기(9)</li> <li>바람떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 700.5/32.2/75.7/8.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>전주식콩나물국c(5.9.17)</li> <li>얼갈이나물</li> <li>궁중떡볶이c(5.6.13.16)</li> <li>파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>쿠기앤크림아이스슈(1.2.5.6).</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 771.0/32.2/228.9/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>마라탕c(2.4.5.6.13.16)</li> <li>숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13)</li> <li>튀김중화만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요구르트(세요)(2)</li> <li>반달단무지*</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 671.0/30.5/193.0/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>돈육등뼈감자탕(5.6.10)</li> <li>달걀찜c(1.2.5.6.8)</li> <li>슈프림양념치킨c(1.2.5.6.13.15)</li> <li>불닭맛김</li> <li>배추김치(9)</li> <li>바나나</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 663.4/38.3/162.8/3.5</p>	



## 2023. 11월 학교급식 식단 안내



	11/13  Mon	11/14  Tue	11/15  Wed	11/16  Thu	11/17  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• =쇠고기두부탕(1.5.16)</li> <li>• 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6)</li> <li>• 싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 연두부&amp;양념장(5.6)</li> <li>• 초코크림찐빵(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 757.0/34.5/114.5/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 생새우호박국(9.13.17)</li> <li>• 불낙볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 김구이</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 어묵바(1.5.6.12.17)</li> <li>• 한끼오트(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/31.0/151.9/2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 애플팬케이크(1.2.5.6)</li> <li>• 사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 산적버섯볶음(1.5.6.10.13.16)</li> <li>• 치킨가라아게(1.5.6.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 빅썬(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 857.5/30.3/157.6/3.5</p>		
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16)</li> <li>• 꽃게해물탕(5.6.8.9.17)</li> <li>• 돈마호크(10)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 과일샐러드&amp;요거트소스(2.11.13)</li> <li>• 비타민주스(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/46.5/257.2/2.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰현미밥</li> <li>• 마라탕(2.4.5.6.13.16)</li> <li>• 청양풍뽕닭(5.6.13.15)</li> <li>• 세발나물사과무침(5.6.13)</li> <li>• 고등어구이/양념장(2.5.6.7.12.13.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 리얼블루베리치즈케익(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 767.5/30.2/166.7/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 잔치국수(1.5.6.9.13)</li> <li>• 새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>• 직화간장불고기(5.6.10.13.18)</li> <li>• 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 라이스초코샌드(1.2.4.5.6.14)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 719.5/37.1/167.7/3.3</p>	수능(재량휴업일)	재량휴업일
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 깐부치밥(1.5.6.12.15.16.18)</li> <li>• =건새우아욱국(9)</li> <li>• 소품떡꼬치(5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 쥬시쿨(12)</li> <li>• 양파유자초절임(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/23.9/246.7/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>• 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>• 오이골뱅이초무침(5.6.13)</li> <li>• 통새우카츠&amp;치폴레소스(1.2.5.6.9)</li> <li>• =깍두기(9)</li> <li>• 소금빵(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 871.6/44.1/231.9/4.3</p>			



## 2023. 11월 학교급식 식단 안내



	11/20 	11/21 	11/22 	11/23 	11/24 
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 빠네크림스프(2.5.6.16.18)</li> <li>· 갈비만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 고구마치즈돈가스/소스**(1.2.5.6.10.11.12.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 우유와 시리얼(초코чек스)**(2.5)</li> <li>· 반달단무지*</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 920.2/21.7/292.2/2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 달걀실파국(1.18)</li> <li>· 갯잎순나물(5.6)</li> <li>· 크리스피돈강정c(2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 돼지고기부추볶음(5.6.10.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 딸기잼포켓파이c(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 713.0/29.2/181.6/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 닭곰탕(1.15)</li> <li>· 목은지사태찜(5.6.9.10.13)</li> <li>· 베이컨감자전c(5.6)</li> <li>· 충각김치(9)</li> <li>· 프렌치토스트e(1.2.5.6)</li> <li>· 베리주스(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 757.3/40.4/175.0/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 쇠고기미역국(16)</li> <li>· 로제풍당미트볼c(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 꼬들단무지무침c</li> <li>· 코코넛치킨링(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 우리밀생크림오믈렛(1.2.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 824.0/24.6/107.9/2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 우거지해장국c(5.6.16)</li> <li>· 스크램블에그(1.2.5.10.13)</li> <li>· 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 초코칩머핀(1.2.5.6)</li> <li>· 뽕떡쿠키(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 733.4/29.7/226.6/4.1</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 돈육등뼈감자탕(5.6.10)</li> <li>· 달걀찜c(1.2.5.6.8)</li> <li>· 양배추쌈(5.6)</li> <li>· 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18)</li> <li>· 보쌈김치e(9)</li> <li>· 모듬찰떡(4.5)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 783.6/38.7/199.6/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 낙지연포탕c(5.6.18)</li> <li>· 과일야채샐러드(2.5.6)</li> <li>· 오리불고기(5.6)</li> <li>· 불고기사각피자(2.5.6.10.12)</li> <li>· 배추김치&amp;파김치e(9)</li> <li>· 바나나우유(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 935.8/38.4/396.5/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>· 찜뽕탕(6.9.10.12.13.17.18)</li> <li>· 샤오롱바오c(1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 단무지무침</li> <li>· 찜쌀귀바로우&amp;레몬소스c(1.5.6.10.12.16)</li> <li>· 마파두부c(5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 해가득감귤&amp;한라봉주스c(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 855.2/34.4/292.9/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 아비꼬카레c(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 어묵탕&amp;어묵꼬치c(1.5.6)</li> <li>· 콩나물무침h(5)</li> <li>· 허브치킨찜스테이크c(1.2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 파인애플바</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/33.2/173.8/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 간편식(1.2.5.6.14)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 451.6/14.4/177.8/1.4</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰보리밥</li> <li>· 사골떡국(1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 하트뮤즐리열치조림**(5.6.9.13)</li> <li>· 치즈닭갈비c(2.5.6.13.15)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 회오리감자(5.6)</li> <li>· 배</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 857.0/37.4/184.3/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>· =돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>· 고구마맛탕c(5.13)</li> <li>· 연양식바삭불고기/어린잎채소c(2.5.6.16)</li> <li>· 김구이</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 더블치즈군고구마케익(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 784.1/28.9/205.5/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 애호박된장찌개(5.6)</li> <li>· 근대나물무침(5.6)</li> <li>· 매콤떡볶이c(1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 치파이c(1.5.6.12.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 웃담딸기요구르트(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/27.3/182.1/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰보리밥</li> <li>· 탄탄멘c(2.4.5.6.9.10.13.16.17.18)</li> <li>· 청경채겉절이h(5.6)</li> <li>· 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16)</li> <li>· 삼치데리야끼구이(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오크미숫가루라떼(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/44.4/114.5/3.1</p>	



## 2023. 11월 학교급식 식단 안내



	11/27 	11/28 	11/29 	11/30 	
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>대패삼겹된장찌개c(5.6.10)</li> <li>쥐어채파리고추조림h(5.6.13)</li> <li>에그카츠c(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>방울토마토h(12)</li> <li>사과한모금(5.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/24.3/174.3/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>=돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>목은지된장지짐**(5.6.9)</li> <li>안동찜닭(5.6.13.15.16.18)</li> <li>연어까스&amp;타르타르소스c(1.5.6.13)</li> <li>=깍두기(9)</li> <li>고구마파이(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/34.6/232.4/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>김치수제비국c(5.6.9)</li> <li>인절미갈릭토스트c(2.5.6)</li> <li>LA갈비구이(5.6.10.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>연두부&amp;양념장(5.6)</li> <li>뽕로로요구르트(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/19.6/170.9/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>황태감자국(1.5)</li> <li>얼갈이나물</li> <li>옛날소세지전*(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>새송이돼지고기볶음(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>우유와시리얼(아몬드후레이크)**(2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/35.9/300.2/3.9</p>	
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>녹두삼계탕**(1.15)</li> <li>탕평채(1.16)</li> <li>제육볶음c(5.6.10.13.18)</li> <li>부추애호박전c(1.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>포도워터젤리*</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 749.9/39.1/140.6/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옥수수밥</li> <li>청국장찌개(5.9.10)</li> <li>쫄면야채무침(5.6.13)</li> <li>흑임자연근샐러드c(1.5.13)</li> <li>삼겹살오븐구이/야채쌈(5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>크림치즈약과쿠키(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/28.6/215.9/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>달걀볶음밥c(1.5.6.10.13.18)</li> <li>우거지해장국c(5.6.16)</li> <li>옛날통닭c(1.2.5.6.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>콤샐러드c(1.2.5.6.12.13)</li> <li>블루베리무피클c</li> <li>빅달바라떼(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 696.8/37.6/239.3/8.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>순두부찌개(1.5.9.10)</li> <li>콩치김치조림*(5.6.9.13)</li> <li>페스츄리겹치즈돈까스/소스c(1.2.5.6.10.11.12.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>폴터와플(1.2.5.6.13)</li> <li>김부각(5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 837.1/26.9/230.8/4.3</p>	
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>쇠고기무국(5.6.16)</li> <li>아삭이고추무침(1.5.6.8)</li> <li>파프리카당면잡채(1.5.6.10)</li> <li>케이준샐러드c(1.2.5.6.11.12.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>초코칩설기</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/39.9/119.4/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>투움바파스타c(1.2.5.6.9.10.12.13.16)</li> <li>매콤닭무국c(15)</li> <li>청경채무침**(5.6)</li> <li>크런치오징어까스&amp;피칸테소스c(1.5.6.12.13.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>오라떼(애플)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/27.7/120.8/2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>나가사끼짬뽕탕c(6.9.10.13.17.18)</li> <li>시금치나물</li> <li>콩나물불고기c(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>치즈핫도그e(1.2.5.6.10.12.15.18)</li> <li>단감s</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 737.6/42.3/336.2/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>미소된장국c(5.6)</li> <li>야채어묵볶음(1.5.6)</li> <li>로제찜닭c(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>고시래기무침c(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>통팔파배기(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 833.8/34.8/414.0/8.6</p>	