

제 목

2022학년도 4월호 영양소식지

 **4월은 우리 함께 지구를 생각하는 달**

① 식목일: 4월 5일

식목일은 나무를 아끼고, 많이 심는 것을 권장하기 위해 나라에서 제정한 국가기념일입니다.

나무를 왜 심어야 할까요?

■ **공기정화 능력**

가장 큰 이유는 '공기정화'인데요. 우리가 숨을 내쉴 때 나오는 이산화탄소(CO2)를 맑고 깨끗한 산소로 바꿔 줍니다. 국립산림과학원에 따르면 국내 자작나무 숲 1헥타르당 연간 이산화탄소 6.3톤을 흡수하고 5.0톤의 산소를 생산한다고 합니다. 이 산소량은 한 해 동안 20명의 사람이 숨 쉴 수 있는 양입니다.

■ **자연적인 댐**

나무는 비가 오면 빗물을 흡수하여 홍수를 막고 저장하고 있던 물을 천천히 계곡에 흘려보내 계곡물이 마르지 않게 합니다.

■ **산사태 예방**

우산효과-빗물을 받아내 토양에 들어가는 양을 조절합니다.
말뚝 효과-나무의 뿌리가 흙을 단단하게 잡아줍니다.
그물효과-나무의 뿌리가 그물처럼 되어 있어 흙을 움직이지 않게 해줍니다.



 **식품 알레르기**

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

■ **식품 알레르기 이해**

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

■ **식품 알레르기 증상**



② 지구의 날: 4월 22일

지구의 날은 환경 오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연을 보호하려는 마음에서 만든 기념일입니다. 우리나라에서는 모두 함께 같은 시간에 불을 끄는 등의 방법으로 이날을 기념하고 있습니다.

이번 기회에 먹을 만큼만 음식을 받고 있는지 평소에 내가 음식물쓰레기를 얼마나 만들고 있는지 생각해 보는 것이 어떨까요?

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

■ 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

자료출처: 식품의약품안전처, 구글*다음 검색



2022. 4월 학교급식 식단 안내



	Mon	Tue	Wed	Thu	04/01 Fri																				
조식	<div>❖ 식재료 원산지 안내</div> <table><tr><th>쌀 (잡쌀,현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가루)</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,중국산</td></tr></table>				쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국산	<div>친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 김가루참나물무침h(13.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 바나나는 하얏다(2.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 720.3/36.4/304.9/4</div>										
쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																					
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국산																					
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></table> <table><tr><th>오징어가공품</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</td></tr></table>				돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남	<div>[채식의 날]</div> <div>옥수수밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 돌나물배무침(5.6.13.18.) 새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 낙지콩나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 뽕이요</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 646.2/32.1/373.1/6</div>
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기																					
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																					
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미																					
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남																					
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☎ 711-7770으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div>																								



2022. 4월 학교급식 식단 안내



	04/04  Mon	04/05  Tue	04/06  Wed	04/07  Thu	04/08  Fri
조식	<p>친환경쌀밥 생새우호박국(9.13.17.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 619.2/27.8/300.7/3.9</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기미역국(16.) 시금치고추장무침(5.6.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 스노우어니언새우까스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 639.8/27.7/223.4/4.1</p>	<p>친환경쌀밥 황태자국(1.5.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(5.13.) 통밀티라미슈요플렛(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 714.8/44.5/159.4/4.9</p>	<p>친환경쌀밥 수삼담금탕(1.13.15.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 김구이(13.) 파채떡갈비(1.5.6.10.12.13.15.16.) 충각김치(9.13.) 흑임자깨죽</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 803.3/37.7/211.2/5.3</p>	<p>친환경쌀밥 스팸밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) 누룽지탕 비름나물(5.6.18.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 954.9/39.1/294.8/5.7</p>
중식	<p>[채식의 날]</p> <p>친환경흑미밥 시래기된장국(13.) 쭈꾸미콩나물볶음(5.6.10.13.) 쉬림프볼꼬치/감귤타르타르소스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 연두부깨장(5.) 참외</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 718.2/34.2/222.9/12.4</p>	<p>차조밥 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 두릅갠오징어초무침(17.) 매콤로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 갠김치(9.13.) 호랑이티라미슈케익(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 857.7/43.9/309.2/5.6</p>	<p>검정콩밥(5.) 견세우아욱국(9.13.) 당파채(1.5.13.16.) 동파육(5.6.10.13.) 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 충각김치(9.13.) 바이오플레요구르트(플레인)(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 745.5/39.1/288.6/4.6</p>	<p>강황쌀밥 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.18.) 병어감자조림(5.6.13.18.) 파채물고기/야채쌈(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈와플(1.2.5.6.13.) 오렌지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 752.3/40.2/314.7/4.6</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 녹두삼계탕(1.13.15.) 세발나물무침(5.6.18.) 가래떡잡채(5.6.13.16.18.) 오돈불고기(5.6.10.13.17.) 충각김치(9.13.) 통새우담침(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 801.1/43.1/144.4/5.4</p>
석식	<p>찰보리밥 참치주어탕(5.6.13.18.) 상추겉절이 모듬햄김치볶음(2.6.9.10.13.18.) 수제짜파파킨(1.2.5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 빅션(5.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 815.4/53/276.4/8.1</p>	<p>찰현미밥 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16.18.) 매추리알차멸치조림(1.13.) 연양식바삭불고기/어린이채소(2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 망고쥬스(1.5.13.) 벗꽃찰링(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 873.2/44.5/148.8/5.3</p>	<p>찰보리밥 참뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.) 찜면야채무침(5.6.13.) 출렁출렁강정꼬치(1.5.6.12.13.15.16.18.) 동나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 새콤달콤과일푸딩(자몽,포도)(1.2.5.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 918.5/51.2/288.5/8.5</p>	<p>고추참치마요덮밥(1.5.6.12.13.16.18.) 달래굴뱅이초무침(5.6.13.18.) 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) 호크리스피닭꼬치(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 고마워감귤C(5.13.) 반달단무지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 914.3/41.7/425.4/10.2</p>	



2022. 4월 학교급식 식단 안내



	04/11 	04/12 	04/13 	04/14 	04/15 
조식	<p>친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 카레찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 단배추나물(5.6.18.) 파인애플불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 728/38.6/414.1/5</p>	<p>친환경쌀밥 미역된장국(5.6.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 크로와상(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 619.8/34.3/304.4/5.1</p>	<p>친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 연어치즈까스&요거트소스 (1.2.5.6.11.13.) 오이돌나물무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) 오븐에 구운 도넛(1.2.5.6.13.14.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 806.7/35/375.6/4.8</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기무국(16.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 묵은지된장찌개(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 카카오머핀(1.2.5.6.13.) 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 978.8/34.4/272/8.3</p>	<p>친환경쌀밥 두부된장국(5.13.) 쭈꾸미찜판볶음(5.6.10.13.) 산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.) 크리미칼릭한도그 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 998.5/40.7/227.6/6.6</p>
중식	<p>옥수수밥 견세우근대국(5.6.9.13.18.) 고사리조기지짐 두부양념조림(5.6.13.18.) 리얼치즈블럭돈가스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 727.2/40.5/507.7/6.7</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5.) 숙된장국(5.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 고구마피자토스트(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 돌나물배무침*(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 836.2/37/450.7/5.7</p>	<p>[채식의 날]</p> <p>곤드레밥/양념장(5.6.13.18.) 시래기된장국(13.) 생선까스/감귤타르타르소스(1.2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 갈릭크림바게트볼(2.5.6.) 사랑해사과C(5.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 757.6/28.6/209.5/8.2</p>	<p>친환경쌀밥 동태매운탕(5.6.9.13.18.) 무말랭이무침 수육/파채무침(5.6.10.12.13.) 오이참나물생채 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.16.18.) 보쌈김치(9.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 696.7/48.2/226/7.7</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 명동칼국수(1.5.6.13.15.16.18.) 달래골뱅이초무침(5.6.13.18.) 닭다리바베큐조림(6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 딸기칩톡딸기라떼(1.2.) 양파유자초절임(5.6.13.18.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 910.8/46.3/352/5</p>
석식	<p>찰보리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 김가루실파무침(5.13.) 오이도라지무침(1.5.6.13.) 해물쟁반짜장(5.6.8.9.13.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 라즈베리파이(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 754.8/30.6/185.5/3.4</p>	<p>찰보리밥 닭개장(1.5.8.15.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 온두부(5.) 깍두기(9.13.) 샤인머스캣</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 871.6/45.3/139.1/8</p>	<p>찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 숙주미나리무침(1.5.6.13.) 순살갈비치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 매운어묵꼬지(1.5.6.12.13.16.18.) 허쉬초코릿드링크(2.5.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 746.6/55.5/469.5/6.9</p>	<p>찰현미밥 꼬꼬짬뽕(6.9.10.12.13.15.17.18.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 남노갈비(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 쿨피스(자두)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 776/40.2/387.7/4</p>	<p>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p>



2022. 4월 학교급식 식단 안내



	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22
조식	<p>친환경쌀밥 얼큰닭무국(15.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 별&달멘츠크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 오돈불고기(10.13.17.) 배추김치(9.13.) 당근케이크(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 675.6/34.3/117.9/3.2</p>	<p>친환경쌀밥 콩나물김치국h(5.9.13.) 스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) 진미채조림(13.17.) 총각김치(9.13.) 바나나치즈크림케이크(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 760.4/30.6/164.1/2.9</p>	<p>친환경쌀밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 청경채무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 딸기두유(2.5.13.) 미니크로폴&메이플시럽(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 701.4/32.1/146.8/3.9</p>	<p>친환경쌀밥 건설우미역국(9.13.) 오리불고기(5.6.) 매추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 싸먹는구이행/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 사과워터젤리</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 660.4/29.1/154.8/4.1</p>	<p>차조밥 건설우아육국(9.13.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유와시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) 토스트팬케이크&메이플시럽(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 836/37.2/485.4/4.9</p>
중식	<p>차수수밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 알감자버터구이(2.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 카페레제샐러드(1.2.5.6.12.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 665.1/43.8/240.5/4.4</p>	<p>[채식의 날]</p> <p>검정쌀밥 노랑고마채식만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 공치김치조림(5.6.9.13.18.) 왕튀떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 사과황도화채(5.11.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 921.9/35.3/446.4/6.9</p>	<p>치킨카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 미소된장국(5.6.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 오렌지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 742/32.6/229.8/6</p>	<p>강황쌀밥 닭개장(1.5.8.15.) 무말랭이무침 수삼호박조림(13.) 수육/파채무침(5.6.10.12.13.) 참쌀수수부꾸미(5.13.) 보쌈김치(9.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 787/43.3/118.5/11.4</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 삼치무조림(5.6.13.18.) 묵은지된장찌개(5.6.9.13.18.) 총각김치(9.13.) 돈육과일탕수(1.5.6.10.12.13.) 조리풍라떼(2.5.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 827.2/48.4/391.8/6.1</p>
석식	<p>찰보리밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 근대나물무침(5.6.18.) 닭감자볶음(5.6.15.) 깍두기(9.13.) 빅션(5.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 675/35.3/305.6/4.7</p>	<p>찰현미밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 시금치고추장무침(5.6.) 숯돼지불고기(5.6.10.12.13.) 자이언트떡닭꼬치(5.6.15.) 깍두기(9.13.) 요거얌얌(오렌지)(2.5.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 739.4/51.7/377.4/13.4</p>	<p>찰보리밥 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 냉짬면(1.5.6.13.16.) 소떡치떡(5.6.) 콩나물볶음(5.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(복숭아)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 928.8/36.1/220.9/4.6</p>	<p>스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 시래기된장국(13.) 단무지무침 핫크리스피닭꼬치(5.6.15.) 총각김치(9.13.) 빅션(5.13.) 방울토마토(12.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 914.7/35.6/255.9/7.9</p>	<p>사회적거리두기 실천하고 코로나19 함께 이겨내자!</p> <p>1. 마스크 착용 2. 손 소독 3. 기침예절</p> <p>학내(외)에서 마스크 착용 필수 학내(외)에서 손 소독 필수 학내(외)에서 기침예절 준수</p>



2022. 4월 학교급식 식단 안내



	04/25 	04/26 	04/27 	04/28 	04/29 
조식	<p>친환경쌀밥 두부된장국(5.13.) 낙지야채볶음(5.6.13.18.) 메추리알파리고추조림 (1.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 고구마만쥬(1.2.5.6.) 비타민주스(13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 750.8/35.7/151/6</p>	<p>친환경쌀밥 야채모듬어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 파채불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 불낙죽(9.13.16.18.) 비타초코우유(5.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 744.5/42.5/150.1/5</p>	<p>친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 싸먹는구이햄/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오징어불고기(5.6.13.17.18.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) 배추김치(9.13.) 소보로머핀(1.2.5.6.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 685.6/40.1/110.5/3.5</p>	<p>친환경쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 시금치고추장무침(5.6.) 돼지고기간장불고기 (5.6.10.13.16.18.) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 딸기우유(2.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 645.2/39.4/332.3/6.2</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기두부탕(1.5.16.) 슈림프커틀렛 (1.2.5.6.9.12.13.15.18.) 숙갓나물 깍두기(9.13.) 몽키바나나도넛(1.2.5.6.13.) 비피더스요구르트(베리믹스)(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 827.8/24.7/328.4/4.5</p>
중식	<p>옥수수밥 어묵국/물떡(1.5.6.13.16.18.) 멘보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) 연근배꼴절임(13.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 스위트플럽(자두주스)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 751.6/40.9/197.3/5.3</p>	<p>친환경쌀밥 녹두삼계탕(1.13.15.) 취나물무침 단호박갈치조림 배추김치(9.13.) 쑥갓요구르트(2.) 페스츄리에그타르트(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 764/43.8/219.8/5.7</p>	<p>짬&짜면(짜장)(1.5.6.9.10.13.16.) 짬&짜면(짬뽕)(6.9.10.12.13.17.18.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 키위/방울토마토(12.) 통새우담섬 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 815.9/44.5/334.4/4.2</p>	<p>검정쌀밥 불낙찌개(9.13.16.) 갯잎찜(5.6.13.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 파채한돈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 콜라비생채(9.13.) 배추김치(9.13.) 밀크밀크퐁당(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 733/38.8/279.8/5.1</p>	<p>[채식의 날] 검정쌀밥 시금치바지락된장국(5.6.13.18.)참치 김치볶음(5.6.9.13.) 세발나물애호박전(건강)(1.5.6.) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블러드오렌지쥬스(13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 873.2/33.3/217.7/7.2</p>
석식	<p>찰현미밥 부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 닭가지찜(5.6.13.15.) 묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 석박지(9.13.) 요구르트(2.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 776.2/41.5/458.5/6.7</p>	<p>찰보리밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 집계맛살튀김/감귤타르타르소스 (1.2.5.6.8.13.) 깍두기(9.13.) 오렌지 쿠퍼스(자두)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 748.8/50.6/417.4/5.5</p>	<p>찰보리밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 빅썬(5.13.) 브라우니(1.2.5.6.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 757/36.4/219.9/4.5</p>	<p>숯불갈비치밥(1.2.5.6.12.13.15.18.) 건새우아욱국(9.13.) 달걀부침(1.5.) 소떡치떡(5.6.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 쿨피스(복숭아)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 916.5/50.3/904/8.7</p>	