

한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2022- 77호

발송일: 2022.08.24.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

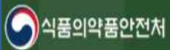
2022학년도 9월호 영양소식지



당류 줄이기

1. 탄수화물?

- 식품 내 존재하는 모든 단당류(포도당, 갈락토오스, 과당), 이당류(맥아당, 유당, 설탕), 다당류(전분, 글리코겐, 식이섬유)
- 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.



2. 당류 과다 섭취 시 문제점

- 충치, 고혈압, 당뇨병, 장내세균총 문제로 인한 염증
- 당류는 체내에서 에너지원으로 사용되고 남은 당을 주로 간과 근육에 저장되어 지방으로 전환되므로 당을 과잉섭취할 경우 비만 및 당뇨병, 충치 등 유발될 수 있으므로 주의해야 합니다.

3. 영양성분표

영양정보		총 내용량 500ml
탄수화물	56g	16%
당류	54g	16%
단백질	0g	0%
지방	0g	0%
트랜스지방	0g	0%
포화지방	0g	0%
콜레스테롤	0g	0%
나트륨	15mg	1%

- 영양성분표에 표시되는 당류는 포도당, 과당, 갈락토오스 등의 단당류와 단당류 두개가 결합된 맥아당, 유당, 설탕 등의 이당류를 합한 값입니다.

4. 일상 속 당류 섭취량 줄이기

- ① 음료나 빙과류 대신 비타민이나 무기질이 풍부한 신선한 과일 찾기!

아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal) 대신 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)을 먹으면 약 9.4g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

- ② 목이 마를 때는 음료수보다는 시원한 물 or 탄산수 마시기!

탄산음료 1잔(당 22g, 200ml) 대신 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200ml)을 마시면 약 22g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

- ③ 카페에서 주문할 때에도 덜 달게 주문하여 먹

는 습관 들이기!

☞ 팔빙수를 먹을 때, 연유 50ml(당 26g, 열량 180kcal)와 빙수용 단팥 한 스푼(당 5.5g, 열량 30.9kcal)을 빼고 먹으면 약 31.5g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 카페모카 1잔 (당 19g, 203kcal)을 아메리카노 1잔 (당 0g, 5kcal)로 대신하면 19g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 음료를 마실 때 시럽 1번(10mL)이나 각설탕 2개를 빼고 먹으면, 6g (24kcal)의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

④ 어린이 음료 등은 가급적 품질인증마크 제품을 선택해요!

품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)가 일반 제품보다 당류가 14~38% 적게 포함되어 있습니다! [출처] 무더운 여름철, 당류 섭취는 현명하게!

⑤ 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기!

※ 식품포장의 『영양정보』란에서 “당류” 함량을 확인하세요!

대분류	중분류	평균 당류 함량 (100g 당)
과자·빵·떡류	과자·빵·떡류	21.5 g
빙과류	아이스크림류	17.2 g
	빙과	19.3 g
음료류	탄산음료류 (탄산수 제외)	11.3 g
	과일·채소류음료	11.8 g
	믹스커피	50.0 g
	커피 (에스프레소 등 무가당음료 포함)	12.9 g

자료출처 : 식품의약품안전처/
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회



2022. 9월 학교급식 식단 안내



					09/01 <div>Thu</div>	09/02 <div>Fri</div>																															
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><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>					쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국 산	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><div>• 친환경쌀밥</div><div>• 닭미역국(15.)</div><div>• 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.)</div><div>• 불낙볶음(10.16.)</div><div>• 데리야끼맛김</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 흑임자깨죽</div><div>에너지/단백질/칼슘/철 475.5/32.6/161.5/3.8</div></div>	<div><div>• 친환경쌀밥</div><div>• 콩나물국(5.6.9.13.17.)</div><div>• 두부썩갠무침(5.6.)</div><div>• 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13.)</div><div>• 꼬마돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 크로와상&메이플시럽(1.2.5.6.)</div><div>에너지/단백질/칼슘/철 711.5/35.9/333.8/4.7</div></div>
	쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																																
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국 산																																	
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																																	
중식						<div><div>• 친환경찰보리밥</div><div>• 동태매운탕(5.6.9.13.18.)</div><div>• 양배추쌈(5.6.)</div><div>• 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.)</div><div>• 파래자반볶음(5.13.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 페스츄리에그타르트(1.2.5.6.)</div><div>에너지/단백질/칼슘/철 806.4/48.8/340.5/5.7</div></div>	<div><div>• 친환경찰현미밥</div><div>• 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)</div><div>• 가지나물무침</div><div>• 마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 탕수육&탕수소스(1.5.6.10.12.13.)</div><div>• 딸기우유(2.13.)</div><div>에너지/단백질/칼슘/철 907.2/46.2/258.8/5.6</div></div>																														
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</div> <div>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><div>• 친환경영양잡곡밥(5.)</div><div>• 시래기된장국(13.)</div><div>• 애기열무된장무침(5.6.18.)</div><div>• 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.)</div><div>• 큐브떡갈비&어린잎(5.6.10.15.16.18.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 밀크밀크퐁당(2.)</div><div>에너지/단백질/칼슘/철 733.6/30.3/331.4/4.4</div></div>	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div><div>코로나 예방을 위한 올바른 마스크 착용법</div><div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>반드시 KF80 이상 제품 착용</div></div></div></div></div>																														



2022. 9월 학교급식 식단 안내



	09/05 Mon	09/06 Tue	09/07 Wed	09/08 Thu	09/09 Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 김가루실파무침(5.13.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 집계맛살튀김/감귤타르타르소스(1.2.5.6.8.13.) 총각김치(9.13.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/32.5/220.7/3.9	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.) 쥐어채파리고추조림(5.6.13.) 활짝핀떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) 쿠키앤치즈케익(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 854.5/36.7/343.3/6.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭곰탕(1.13.15.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 치킨너겟/머스터드(1.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 몽키바나나도넛(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 821.7/39.6/237.2/3.7	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미역된장국(5.6.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 오이부추무침 배추김치(9.13.) 연두부&양념장(5.6.) 초코칩머핀(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 690.4/25.1/168.1/4.7	
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 819.0/40.6/184.1/3.6	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18.) 천사채샐러드(1.2.5.6.8.13.) 햄부추달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 꿀약과(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 793.4/47.9/342.3/9.7	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 참치추어탕(5.6.13.18.) 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) 얼갈이된장무침(5.6.) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블러드오렌지쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 796.0/26.4/188.1/4.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 쇠고기무국(5.6.16.) 고기완자&쫄면참나물전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 전라도식콩나물잡채(5.13.) 배추김치(9.13.) 송편 에너지/단백질/칼슘/철 750.3/36.3/131.2/4.8	추석연휴
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 꼬꼬짬뽕탕(6.9.10.12.13.15.17.18.) 수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) 보쌈김치(9.) 콘치즈(1.2.5.13.) 힘내파인애플씨(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 874.7/41.1/243.8/9.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 불닭맛김 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) 상추겉절이 왕새우튀김/감귤타르타르소스(1.5.6.9.13.) 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/24.9/225.4/5.4	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 달걀실파국(1.13.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 짜장짬뽕(5.6.8.13.15.16.18.) 치커리사과무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/24.3/238.2/4.4		



2022. 9월 학교급식 식단 안내



	09/12  Mon	09/13  Tue	09/14  Wed	09/15  Thu	09/16  Fri
조식		<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 건새우미역국(9.13.) • 계란후라이(1.5.) • 연어치즈까스&요거트소스(1.2.5.6.11.13.) • 배추김치(9.13.) • 박선(5.13.) • 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 593.8/15.1/135.6/2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 낙지연포탕(5.6.18.) • 김구이(13.) • 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) • 야채모듬어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 973.6/51.2/290.8/9.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 생새우호박국(9.13.17.) • 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) • 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) • 파채불고기(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 521.6/34.2/268.6/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 황태감자국(1.5.) • 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 생크림오믈렛(1.2.5.6.13.) • 요구르트(세요)(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 548.1/27.8/179.7/4.1</p>
중식	대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경강황쌀밥 • 마라탕(1.5.6.9.13.16.) • 데리야끼닭조림(2.5.6.13.15.18.) • 싸먹는납작만두(1.5.6.) • 오이골뱅이초무침(5.6.13.18.) • 갓김치(9.13.) • 코코팜멜론라떼(2.11.12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 797.8/46.1/263.3/4.0</p>	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 잔치국수(1.5.6.9.13.) • 순살전갱이고추장구이(1.5.6.13.18.) • 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) • 깍두기(9.13.) • 사과 • 타코야끼(1.5.6.13.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 641.9/22.8/147.3/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 로제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) • 사과야채샐러드(2.5.6.) • 유부장국(1.5.6.9.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 마늘바게트스틱(2.5.6.) • 양송이소프(2.5.6.13.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 764.9/27.1/182.0/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.) • 찜뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) • 고추잡채(1.5.6.10.12.13.18.) • 연유꽃빵튀김(2.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) • 반달단무지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 951.2/45.7/220.6/4.4</p>
석식	<p>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) • 야채쌈(5.6.) • 오돈불고기(5.6.10.13.17.) • 찹쌀수수부꾸미(5.13.) • 배추김치(9.13.) • 바나나 <p>에너지/단백질/칼슘/철 558.4/38.9/229.3/7.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양장국밥(5.) • 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) • 감자채피망볶음(2.5.6.10.) • 빨간계란조림(1.5.6.13.) • 치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 스위트플럼(자두주스) <p>에너지/단백질/칼슘/철 618.2/28.7/168.4/8.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 사골순대국밥(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 가지나물무침 • 고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.) • 참치김치볶음&온두부(5.6.9.13.) • 총각김치(9.13.) • 딸기두부도너츠(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 893.1/29.7/182.3/7.2</p>	<p>사회적거리두기 실천하고 코로나19 함께 이겨내자!</p>  <p>면 마스크 착용 손 소독제 사용 지정장소에서 운영</p> <p>각 시설별(교내) 방역을 실시합니다. 코로나19이전 예방 수칙을 꼭 지켜주세요.</p> <p>비밀번호를 소독제를 반드시 사용해 주세요.</p> <p>지정장소(교내) 운영합니다. 지정장소 방역을 꼭 지켜주세요.</p>



2022. 9월 학교급식 식단 안내



	09/19  Mon	09/20  Tue	09/21  Wed	09/22  Thu	09/23  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 매콤닭무국(15.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 오븐에 구운 도넛(1.2.5.6.13.14.) 허쉬초코릿링크(2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 676.4/24.9/169.7/6.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 불낙볶음(5.6.10.13.18.) 산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 청경채무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 애플펜케이크(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 663.4/30.8/196.6/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기두부탕(1.5.16.) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 시금치나물(4.) 배추김치(9.13.) 모닝빵샐러드(1.2.5.6.11.13.) 우유와 시리얼(초코칩스)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 713.5/33.3/278.4/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 파채떡갈비(1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 녹두닭죽(15.) 짜먹는요거바(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 647.1/28.9/60.2/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 근대된장국(5.6.13.18.) 닭봉바베규조림(6.12.13.15.18.) 연탄불고기만두(1.5.6.10.16.18.) 참나물무침 배추김치(9.13.) 소보로머핀(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 602.8/20.7/147.3/8.6</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 고사리조기지짐(5.6.13.) 청양크림함박(1.2.5.6.10.12.15.16.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 774.1/46.4/222.8/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 탕평채(1.5.13.16.) 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) 치커리 사과유자무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 바닐라크라운(1.2.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 891.7/36.1/95.7/4.3</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥(채식)(5.6.16.18.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 데리야끼맛김 아귀찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 치즈감자그라탕(2.5.6.13.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 588.1/31.3/230.3/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 동파육(5.6.10.13.) 애기열무된장무침(5.6.18.) 통통순대강정(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 677.4/34.8/211.5/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑국쌀밥 김치수제비국(5.6.9.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 청파레오징어까스&타르타르소스(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 946.5/23.9/212.7/4.1</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) 뿌링클치킨&요거트드레싱(1.2.5.6.13.15.) 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리무피클 쥬시쿨(12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 670.0/52.7/212.0/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 건새우아욱국(9.13.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 알감자버터구이(2.) 진미채조림(13.17.) 각두기(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 644.5/35.4/586.2/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 매콤로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 부추애호박전(1.5.6.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 월넛타르트(1.2.5.6.14.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 898.5/40.2/371.2/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 김가루실파무침(5.13.) 스노우어니언새우까스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 빅썬(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 940.6/23.3/195.9/6.7</p>	 <p>코로나 예방을 위한 올바른 마스크 착용법</p> <p>반드시 KF80 이상 제품 착용</p>



2022. 9월 학교급식 식단 안내



	09/26  Mon	09/27  Tue	09/28  Wed	09/29  Thu	09/30  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) 묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) 우유와 시리얼(허니오즈)(2.5.6.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/29.8/295.7/4.6	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 흑임자깨죽 샤인머스켓쥬스(13.) 쿠앤크글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 842.9/32.3/237.6/4.9	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우근대국(5.6.9.13.18.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 라즈베리크라운(1.2.5.6.) 연두부&양념장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 672.0/25.7/614.2/5.7	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 나초치킨너겟(1.2.5.6.15.) 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 762.4/27.5/99.2/3.6	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(16.) 깻잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) 닭감자볶음(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 바나나 콘푸로스트밀크바(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 753.6/28.7/115.1/6.9
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 새우호박볶음(9.13.17.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 배 에너지/단백질/칼슘/철 848.8/39.0/186.9/4.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 어묵메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 초코테린드더블쿠키(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 926.5/54.4/377.9/8.3	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 바지락미역국(18.) 오징어낙지볶음&소면사리(2.5.6.10.12.13.16.17.18.) 콩나물무침&무생채(5.) 배추김치(9.13.) 애플고르곤졸라피자(1.2.5.6.) 쥬스쿨(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/39.9/154.1/4.0	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 시래기된장국(13.) 삼치무조림(5.6.13.18.) 오이부추무침 통살꼬치까스&양념소스(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 바나나두유(5.) 에너지/단백질/칼슘/철 708.2/29.4/175.5/13.8	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 콩나물국(5.6.9.13.17.) 오리불고기(5.6.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 시금치나물(4.) 깍두기(9.13.) 회오리감자(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/29.4/299.8/4.5
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 도토리묵야채무침(5.) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 연유버터볼(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 617.0/27.4/179.5/3.8	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 닭개장(1.5.8.15.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 말랑말랑요거트푸딩(1.2.5.13.) 명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 양파유자초절임(5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/29.8/222.8/3.6	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 우렁된장찌개(5.13.18.) 마라찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 황도야채샐러드(2.5.6.11.) 배추김치(9.13.) 살구쥬스(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 855.1/41.4/506.7/8.8	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 얼큰해물라면(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 베리베리풍당(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 759.4/48.6/402.9/5.0	<div> 코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>