한국전통문화고등학교	"창의적인 전통문화 인재 육성" **가정통신문**	제2023- 20호 발송일: 2023.03.24. 발송처: 한국전통문화고등학교 관인생략
제 목	2023학년도 4월호 영양소식지	

4월은 우리 함께 지구를 생각하는 달

❶ 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 숨쉴 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

❷ 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

2023. 4월 학교급식 식단 안내

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
조식					
중식					
석식					

❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (찹쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국산
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

❖ 알레르기 유발 식품 안내

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.

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.

2023. 4월 학교급식 식단 안내

	04/03 Mon	04/04 Tue	04/05 Wed	04/06 Thu	04/07 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・우렁된장찌개(5.13.18.) ・돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) ・얼갈이된장무침(5.6.) ・연탄불고기만두(1.5.6.10.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・네스퀵초코(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **676.2/29.7/442.0/10.6**	・친환경쌀밥 ・쇠고기무국(5.6.16.) ・감자채피망볶음(2.5.6.10.) ・용가리치킨까스(1.5.6.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・생크림롤케익(1.2.5.6.10.13.) ・요거트런(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **753.1/30.7/183.9/3.0**	・친환경쌀밥 ・조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) ・돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・약식(5.) ・피크닉청포도(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **819.9/129.3/126.2/5.9**	・친환경쌀밥 ・우거지해장국(5.6.16.) ・김구이(13.) ・오리훈제야채볶음(5.6.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・딸기팔미어파이(1.2.5.6.) ・요구르트(세요)(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **818.2/30.5/236.9/3.7**	・친환경쌀밥 ・황태감자국(1.5.) ・보리새우커틀렛(1.2.5.6.9.) ・스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) ・아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・포도주스(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **618.8/24.7/152.8/5.0**
중식	・마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18.) ・친환경쌀밥 ・낙지연포탕(5.6.18.) ・마늘종건새우볶음(5.6.9.13.18.) ・오돈불고기(5.6.10.13.17.) ・배추김치&파김치(9.) ・야채식이섬유젤리 **에너지/단백질/칼슘/철** **856.7/53.4/346.9/7.6**	・친환경찰보리밥 ・청국장찌개(5.9.10.13.18.) ・부추애호박전c(1.5.6.) ・수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) ・보쌈김치(9.) ・단팥죽(5.13.) ・오렌지 **에너지/단백질/칼슘/철** **889.7/54.9/252.3/12.9**	・친환경찰현미밥 ・잔치국수(1.5.6.9.13.) ・삼치데리야끼구이(5.6.13.) ・새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) ・청경채무침(5.6.18.) ・배추김치(9.13.) ・식목일케이크(1.2.5.6.10.) **에너지/단백질/칼슘/철** **746.8/26.2/170.5/3.5**	・친환경영양잡곡밥(5.) ・쑥된장국(5.9.13.18.) ・버섯탕수(5.6.11.12.13.) ・제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18.) ・깍두기(9.13.) ・봄동겉절이(9.13.) ・삼색꿀떡(5.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **898.9/39.9/213.8/5.8**	・꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) ・콩나물무침(5.) ・포도송이리코타치즈샐러드(1.2.5.6.10.11.12.13.) ・고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) ・배추김치(9.13.) ・트로피칼블라썸주스(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **980.4/44.8/186.9/4.6**
석식	・친환경찰현미밥 ・팽이유부된장국(5.6.) ・근대나물무침(5.6.18.) ・순대떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) ・찹쌀도넛(1.2.5.6.13.) ・크런치닭꼬치(5.6.15.) ・배추김치(9.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **938.7/29.4/325.2/12.3**	・친환경영양잡곡밥(5.) ・달걀실파국(1.13.18.) ・토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) ・시금치나물(4.) ・청파래오징어까스&타르타르소스(1.5.6.13.17.) ・배추김치(9.13.) ・달콤포근붓세(1.2.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **865.8/30.3/220.1/4.4**	・친환경찰보리밥 ・짬뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.) ・안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) ・고구마튀김(4.5.6.13.) ・불닭맛김 ・배추김치(9.13.) ・사과푸딩 **에너지/단백질/칼슘/철** **954.5/42.7/279.2/5.0**	・친환경찰현미밥 ・참치추어탕(5.6.13.18.) ・오이치커리무침 ・함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・블랙찰도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) ・베리주스(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **1065.6/33.0/188.8/5.1**	

2023. 4월 학교급식 식단 안내

	04/10 Mon	04/11 Tue	04/12 Wed	04/13 Thu	04/14 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・생새우호박국(9.13.17.) ・하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) ・깻잎순나물(5.6.18.) ・LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・초코롤(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **511.8/21.6/188.1/2.7**	・친환경쌀밥 ・매콤닭무국(15.) ・돈육메추리알장조림(1.10.13.) ・배추김치(9.13.) ・뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.15.16.) ・마시는샐러드그린(사과)(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **784.7/39.1/116.0/4.7**	・친환경쌀밥 ・건새우아욱국(9.13.) ・불낙볶음(5.6.10.13.18.) ・도토리김치전c(2.3.5.6.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・프렌치토스트(1.2.5.6.13.) ・요거톡(초코필로우&크런치)(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **882.5/38.3/359.3/5.9**	・친환경쌀밥 ・누룽지탕 ・마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) ・크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・우유와 시리얼(초코첵스)(2.5.6.13.) ・도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **882.4/33.4/348.5/7.6**	・친환경쌀밥 ・시금치나물(4.) ・큐브떡갈비&어린잎(5.6.10.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・빠네크림스프(1.2.5.6.13.16.18.) ・빅썬(5.13.) ・연두부&양념장(5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **862.4/30.8/206.0/6.0**
중식	・친환경쌀밥 ・고등어무조림(7.) ・사과야채샐러드(2.5.6.) ・페스츄리겹치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) ・배추김치(9.13.) ・당귤당귤(13.) ・브로콜리크림스프(1.2.5.6.13.16.) **에너지/단백질/칼슘/철** **1073.0/28.0/215.6/4.5**	・친환경찰현미밥 ・시래기된장국(13.) ・묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) ・돌나물배무침(5.6.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・포도워터젤리 ・치즈감자그라탕피자(2.5.6.12.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **779.8/34.8/357.1/3.5**	・친환경강황쌀밥 ・소고기장터국(5.6.16.) ・돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) ・마라김말이튀김(1.5.6.16.) ・배추김치(9.13.) ・까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16.18.) ・토마토&황도(11.12.) **에너지/단백질/칼슘/철** **998.1/33.3/243.5/9.9**	・옥수수밥 ・어묵국/물떡(1.5.6.13.16.18.) ・달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) ・달래골뱅이초무침(5.6.13.18.) ・오리불고기(5.6.) ・배추김치(9.13.) ・당근시나몬소프트파이(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **939.5/45.3/253.1/6.7**	・짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.) ・짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) ・쫀득이만두(1.5.6.10.16.18.) ・꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・흑당달고나라떼(2.5.) ・반달단무지 **에너지/단백질/칼슘/철** **1133.7/49.2/441.2/11.7**
석식	・친환경귀리밥 ・대구매운탕(5.6.9.13.18.) ・파래자반볶음(5.13.) ・콩나물불고기(5.6.10.13.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・페스츄리꽈배기(1.2.5.6.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **719.3/51.9/196.1/5.4**	・친환경찰보리밥 ・사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) ・고추잡채(1.5.6.10.12.13.18.) ・멘보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・무지개떡 ・양파유자초절임(5.6.13.18.) **에너지/단백질/칼슘/철** **923.5/41.1/136.6/5.8**	・해물굴소스볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.16.17.18.) ・전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) ・간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) ・청경채겉절이(5.6.9.13.18.) ・닭된장구이(2.5.6.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・쥬시쿨(12.) **에너지/단백질/칼슘/철** **948.5/56.4/221.5/4.8**	・친환경영양잡곡밥(5.) ・닭개장(1.5.8.15.) ・가지나물무침 ・해물쟁반짜장(5.6.8.9.13.16.17.18.) ・레몬크림새우(1.5.6.9.13.) ・배추김치(9.13.) ・바나나우유(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **869.4/31.8/247.2/2.8**	

2023. 4월 학교급식 식단 안내

	04/17 Mon	04/18 Tue	04/19 Wed	04/20 Thu	04/21 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・참치김치찌개(5.9.13.18.) ・미역줄기볶음 ・오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) ・꽃송이안심너겟(1.2.5.6.12.15.) ・배추김치(9.13.) ・감자빵(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **934.0/42.4/183.0/4.7**	・친환경쌀밥 ・오징어무국(5.13.17.) ・고사리볶음(5.6.18.) ・닭감자볶음(5.6.15.) ・배추김치(9.13.) ・글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.) ・감귤한모금(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **649.3/31.1/152.3/3.6**	・친환경쌀밥 ・채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) ・달걀후라이(1.) ・함박스테이크/우스터소스(5.6.10.12.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・찐빵(1.2.5.6.13.) ・우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **910.6/34.0/315.2/5.1**	・친환경쌀밥 ・콩나물국(5.6.9.13.17.) ・돈육김치볶음(9.10.13.18.) ・온두부(5.) ・배추김치(9.13.) ・살구잼팬케이크(1.2.5.6.) ・뽀로로요구르트(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **610.4/33.7/245.2/3.3**	・친환경쌀밥 ・닭곰탕(1.13.15.) ・베이컨호박볶음(5.10.) ・리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) ・불닭맛김 ・배추김치(9.13.) ・그릭요거트(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **775.7/31.7/230.2/3.3**
중식	・쇠고기미역국(16.) ・꼬들단무지무침 ・낙지야채비빔밥(2.5.6.12.13.16.18.) ・치즈감자고로케(1.2.5.6.12.) ・배추김치(9.13.) ・스위트파인주스(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **791.4/36.0/181.4/6.3**	・친환경귀리밥 ・돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) ・깻잎양념조림(5.6.18.) ・피쉬앤칩스(1.2.5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・바람떡(5.13.) ・열대과일샐러드(1.2.5.6.11.) **에너지/단백질/칼슘/철** **1015.1/34.6/184.8/4.6**	・친환경영양잡곡밥(5.) ・마라탕(1.5.6.9.13.16.) ・묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) ・청양풍찜닭(5.6.13.15.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・총각김치(9.13.) ・사과황도화채(5.11.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **968.5/44.3/191.2/5.9**	・친환경홍국쌀밥 ・꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) ・참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.16.18.) ・뿌링클치킨&요거트드레싱(1.2.5.6.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・블루베리무피클 ・유기농ABC주스(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **915.3/46.5/227.9/4.7**	・친환경찰보리밥 ・사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ・갈치무조림(5.6.13.) ・전라도식콩나물잡채(5.13.) ・숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) ・깍두기(9.13.) ・츄잉도넛(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **909.3/46.3/145.1/7.7**
석식	・친환경찰현미밥 ・유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) ・닭다리바베큐조림(6.12.13.15.18.) ・꼬시래기무침(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) ・콘치즈(1.2.5.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **1027.1/42.7/300.6/5.5**	・친환경찰보리밥 ・애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) ・비빔국수(5.6.9.13.) ・야채쌈(5.6.) ・목살오븐구이(5.6.10.18.) ・배추김치(9.13.) ・방울토마토(12.) **에너지/단백질/칼슘/철** **781.3/41.4/197.9/7.3**	・친환경귀리밥 ・김치수제비국(5.6.9.) ・애기열무된장무침(5.6.18.) ・돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) ・찹쌀수수부꾸미(5.13.) ・깍두기(9.13.) ・갈릭허니브레드c(2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **652.1/39.7/192.3/7.2**	・스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) ・미소된장국(5.6.) ・불닭고로케(1.2.5.6.10.16.) ・배추김치(9.13.) ・매운어묵꼬지(1.5.6.12.13.16.18.) ・사과워터젤리 ・반달단무지 **에너지/단백질/칼슘/철** **1465.6/53.8/346.6/8.6**	

2023. 4월 학교급식 식단 안내

	04/24 Mon	04/25 Tue	04/26 Wed	04/27 Thu	04/28 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・바지락미역국(18.) ・닭봉바베큐조림(6.12.13.15.18.) ・청경채무침(5.6.18.) ・크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・초코칩머핀(1.2.5.6.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **714.1/25.1/79.1/6.4**	・친환경쌀밥 ・달걀실파국(1.13.18.) ・상추겉절이(5.6.13.18.) ・파채불고기(5.6.10.12.13.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・슈크림붕어빵(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **645.2/39.2/170.0/4.5**	・친환경쌀밥 ・쇠고기두부탕(1.5.16.) ・주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) ・토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) ・배추김치(9.13.) ・고마워감귤(5.13.) ・미니파운드케익(1.2.5.6.14.) **에너지/단백질/칼슘/철** **800.5/39.8/148.9/4.9**	・친환경쌀밥 ・황태감자국(1.5.) ・연어치즈까스&요거트소스(1.2.5.6.11.13.) ・배추김치(9.13.) ・연두부&양념장(5.6.) ・생크림오믈렛(1.2.5.6.13.) ・우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **781.3/30.2/345.7/4.7**	・친환경쌀밥 ・종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) ・진미채조림(13.17.) ・LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・사과 ・미니크로와상(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **592.1/28.7/145.3/2.7**
중식	・친환경찰보리밥 ・굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) ・방풍나물(5.6.18.) ・치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) ・갓김치(9.13.) ・콥샐러드(1.2.5.6.12.13.) ・사과파이(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **1084.0/37.6/210./7.0**	・친환경찰현미밥 ・녹두삼계탕(1.13.15.) ・로제퐁당미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・아귀찜(5.6.13.18.) ・치커리사과유자무침(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・바나나 **에너지/단백질/칼슘/철** **1061.3/62.0/210.0/7.8**	・친환경영양잡곡밥(5.) ・순두부찌개(1.5.9.10.13.) ・참나물무침 ・파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.) ・묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・카라멜포켓팝콘(2.5.) **에너지/단백질/칼슘/철** **659.1/40.7/177.8/4.6**	・친환경찰현미밥 ・참치추어탕(5.6.13.18.) ・카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) ・아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・요거얌얌(플레인)(2.) ・햄치즈샌드위치(1.2.5.6.) **에너지/단백질/칼슘/철** **638.2/32.2/200.6/5.3**	・친환경귀리밥 ・부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) ・어묵메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) ・숙주게맛살무침 ・고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.12.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・비타민주스(13.) **에너지/단백질/칼슘/철** **570.4/33.6/136.2/3.9**
석식	・오이부추무침 ・토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・게살야채죽(1.5.6.8.13.) ・뚱새우버거(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) ・쥬시쿨(12.) **에너지/단백질/칼슘/철** **981.2/19.8/162.6/7.2**	・친환경찰보리밥 ・나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) ・달걀말이(1.2.5.6.10.13.) ・김구이(13.) ・언양식바싹불고기/부추무침(2.5.6.16.) ・배추김치(9.13.) ・호떡파이(1.2.5.6.14.) **에너지/단백질/칼슘/철** **772.4/38.0/189.6/6.1**	・친환경찰현미밥 ・우렁된장찌개(5.13.18.) ・얼갈이된장무침(5.6.) ・비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) ・통살꼬치까스&양념소스(5.6.15.) ・배추김치(9.13.) ・비타500젤리 **에너지/단백질/칼슘/철** **1035.7/40.5/346.6/13.9**	・친환경영양잡곡밥(5.) ・닭곰탕(1.13.15.) ・김가루실파무침(5.13.) ・맛쵸킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) ・크림소스 라비올리(1.2.5.6.10.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・웃담요구르트(2.) **에너지/단백질/칼슘/철** **1095.9/47.6/390.3/4.4**	