

제 목

2022학년도 10월호 영양소식지

★ 나트륨 줄이기

1. 나트륨?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



- ①체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지
- ②신경자극전달
- ③근육수축
- ④영양소의 흡수와 수송

2. 소금과 나트륨 함량 환산 방법

- 소금 → 나트륨: 소금함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.
- 나트륨 → 소금: 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.



3. 식품 속의 나트륨



4. 저나트륨식의 좋은점

- 혈압을 정상범위로 유지 또는 낮추는데 도움.
- 고혈압과 관련된 심혈관질환으로 인한 사망 감소.
- (관상동맥심장질환으로 인한 사망률 16~30% 감소 가능)
- 위암, 골다공증 발병 위험 낮춤.
- 균형잡힌 식사에 도움.





2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/03 Mon	10/04 Tue	10/05 Wed	10/06 Thu	10/07 Fri
조식		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 용가리치킨까스(1.5.6.13.15.) 하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 브로콜리스프(2.5.6.16.) 요거상큼(복숭아젤리)(11.) 초코롤(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/18.9/95.7/2.0/	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 김가루실파무침(5.13.) 남노갈비(5.6.8.10.13.) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/40.3/202.3/3.6	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭미역국(15.) 갈치구이(5.6.13.) 마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니딸기파운드(1.2.5.6.14.) 우유와 시리얼(콘푸로스트)(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 802.2/37.9/286.5/5.7	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침 취어채파리고추조림(5.6.13.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/29.9/186.0/4.5
중식	개천절	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 참치추어탕(5.6.13.18.) 소떡소떡(5.6.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 청양풍썸닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 육쪽마늘빵(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 905.1/37.1/175.2/5.2	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 불닭맛김 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.16.18.) 갯김치h(9.13.) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/28.9/165.0/5.0	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 포도송이리코타치즈샐러드(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 얼라이브자몽(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 824.9/37.5/179.6/3.9	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 두부된장국(5.13.) 양배추쌈(5.6.) 치킨너겟/머스터드(1.5.6.12.13.15.16.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 듀얼오렌지잼파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/46.3/171.5/4.1
석식		<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 낙지연포탕c(5.6.18.) 고추잡채(1.5.6.10.12.13.18.) 콩나물무침(5.) 해물쟁반짜장(5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 790.4/44.8/236.1/7.3	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 =돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 두부숙갓무침c(5.6.) 통새우카츠&치폴레소스(1.5.6.9.12.16.) =깍두기(9.13.) 오븐에구운마들렌도넛(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/29.9/206.2/5.3	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥e(5.) 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 연양식바삭불고기/부추무침c(2.5.6.16.) 얼갈이된장무침c(5.6.) 배추김치(9.13.) 사과토스트(1.2.5.6.10.12.13.) 장액티브요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/37.8/665.0/5.9	<div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <p>손소독 안내</p> <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/10 	10/11 	10/12 	10/13 	10/14 
조식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) · 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 딸기요거트케익(1.2.5.6.13.) · 요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 576.1/23.3/150.5/8.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 스팸밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) · 오징어무국(5.13.17.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 콩나물무침h(5.) · 배추김치(9.13.) · 한끼오트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 625.3/32.7/271.8/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 달걀실파국(1.13.18.) · 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) · 온두부*(5.) · 배추김치(9.13.) · 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) · 초코링도넛(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 619.7/31.9/383.6/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 순두부찌개(1.5.9.10.13.) · 빨간계란조림(1.5.6.13.) · 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) · 오이치커리무침 · 배추김치(9.13.) · 글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 880.3/37.7/196.4/5.5</p>
중식	대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) · 고구마돈가스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) · 목은지된장지짐(5.6.9.13.18.) · =총각김치(9.13.) · 바람떡(5.13.) · 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 862.2/29.3/184.8/5.3</p>	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> · 친환경영양잡곡밥(5.) · 고사리조기지짐(5.6.13.) · 꼬시래기무침(5.6.13.) · 왕새우튀김/감귤타르타르소스(1.5.6.9.13.) · 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 토마토&황도(11.12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 760.7/28.8/333.0/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) · 고구마맛탕(4.5.13.) · 제육볶음(5.6.10.13.18.) · 참나물무침 · 배추김치(9.13.) · 스위트제주청귤(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 744.5/31.1/165.3/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 시래기된장국(13.) · 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 645.1/25.9/276.4/3.1</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"> · 옥수수수프(2.5.6.13.16.) · 사과야채샐러드(2.5.6.) · 양념감자(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 불고기버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 요거얌얌(플레인)(2.) · 참치야채죽(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 714.0/18.7/172.7/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) · 반달콘치즈만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 오돈불고기(5.6.10.13.17.) · 오이부추무침 · 배추김치(9.13.) · 주시쿨(12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 724.0/38.6/222.5/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 소고기장터국(5.6.16.) · 애호박볶음(1.5.6.9.13.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 청파레오징어가스&타르타르소스(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 힘내파인애플씨(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 642.6/21.7/245.2/6.4</p>	<p>사회적거리두기 실천하고 코로나19 함께 이겨내자!</p>  <p>마스크 착용 손 소독제 사용 지정좌석에 앉기</p> <p>작은방식(2인 이하)을 선택하고 코로나19이전후를 수 있습니다.</p> <p>비밀번호 손소독제를 반드시 사용해 주세요.</p> <p>지정좌석에 앉고 지정된 좌석에 앉아주세요!</p>



2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/17  Mon	10/18  Tue	10/19  Wed	10/20  Thu	10/21  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) · 파채불고기(5.6.10.12.13.) · 해쉬브라운&케첩(2.5.6.10.11.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 고단백넛츠바사삭(2.4.14.19.) · 쿠키앤크림우유(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 800.3/38.8/268.3/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 누룽지탕 · 계란후라이(1.5.) · 청경채무침(5.6.18.) · 콘함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 라즈베리크라운(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 614.8/17.7/76.2/2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 베이컨호박볶음(5.10.) · 불닭맛김 · 치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 브로콜리스프(2.5.6.16.) · 우유와 시리얼(초코칩스)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 709.2/25.6/235.6/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 쇠고기무국(5.6.16.) · 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과 · 사인머스켓쥬스(13.) · 찰도그롤(1.2.5.6.10.12.15.18.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 612.3/31.4/57.0/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 시래기된장국(13.) · LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) · 진미채조림(13.17.) · 파인애플불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 썬업오렌지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 741.9/30.9/179.6/2.4</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경영양잡곡밥(5.) · 닭개장(1.5.8.15.) · 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) · 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) · 총각김치(9.13.) · 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16.18.) · 포도워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 644.8/23.5/173.5/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경강황쌀밥 · 닭다리바베류조림(6.12.13.15.18.) · 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.) · 잡채고로케(1.5.6.10.) · 파래자반볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달밤라떼(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 760.2/33.8/313.6/4.8</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 팥이유부된장국(5.6.) · 군만두(채식)(1.5.6.10.16.18.) · 낙지새우당면볶음(2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) · 새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 깻잎&마요소스(1.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 834.2/40.0/269.7/7.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 마라탕(1.5.6.9.13.16.) · 고춧잎나물무침 · 두부양념구이(1.5.6.13.15.18.) · 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 화이트레인케익(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 948.5/42.2/363.2/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.) · 달걀실파국(1.13.18.) · 파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 반달단무지 · 웃담요구르트(2.) · 탕수육&탕수소스(1.5.6.10.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 739.6/40.3/294.1/4.0</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) · 간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 상추겉절이(5.6.13.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩설기 <p>에너지/단백질/칼슘/철 955.2/49.3/373.1/7.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경영양잡곡밥(5.) · 닭곰탕(1.13.15.) · 가지나물무침 · 돈육메추리알장조림(1.10.13.) · 맛초강탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 단감 <p>에너지/단백질/칼슘/철 658.3/41.1/187.6/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 삼색수제비국(1.5.6.9.13.18.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 맨보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) · 하트뮤즐리열차조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 요거트크랜베리치즈케이크(1.2.5.6.10.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 765.4/36.6/296.4/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 숙주나물 · 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 핫크리스피닭꼬치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 피크닉사과(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 765.5/25.0/147.2/5.4</p>	 <p>코로나 예방을 위한 올바른 마스크 착용법</p> <p>반드시 KF80 이상 제품 착용</p>



2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/24 	10/25 	10/26 	10/27 	10/28 
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 들깨수제비국(1.5.6.9.13.18.) • 열갈이된장무침(5.6.) • 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 딸기우유(2.13.) • 쿠키앤티스케익(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 749.0/32.3/319.5/6.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 건새우아욱국(9.13.) • 상추겉절이 • 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) • 해물부추전(1.5.6.8.9.17.18.) • 배추김치(9.13.) • 소보로머핀(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 758.2/30.6/435.5/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 우거지해장국(5.6.16.) • 산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 연두부&양념장(5.6.) • 우유와 • 시리얼(후르트링)(2.5.6.13.) • 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 1000.7/38.8/419.9/9.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 황태감자국(1.5.) • 나초치킨너겟(1.2.5.6.15.) • 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 미니크로와상(1.2.5.6.) • 오미자야채피클 <p>에너지/단백질/칼슘/철 682.9/39.3/162.8/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 생새우호박국(9.13.17.) • 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) • 목은지원장지짐(5.6.9.13.18.) • 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 깍두기(9.13.) • 요구르트(세요)(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 665.2/45.0/237.2/5.3</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) • 고사리볶음(5.6.18.) • 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) • 청포도에이드(1.2.3.4.5.6.14.15.) • 배추김치(9.13.) • 치즈감자그라탕피자(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 749.0/35.5/315.6/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) • 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) • 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) • 전라도식콩나물잡채(5.13.) • 참치김치볶음(5.6.9.13.) • 깍두기(9.13.) • 요거타임(포도)(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 753.3/49.2/350.7/5.9</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양잡곡밥(5.) • 건새우미역국(9.13.) • 갈치무조림(5.6.13.) • 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 단풍케이크(1.2.5.6.13.) • 콕샐러드(1.2.5.6.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 787.8/29.6/333.0/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 꽃게해물탕c(5.6.8.9.13.17.18.) • 오리불고기(5.6.) • 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 야채쌈(5.6.) • 배추김치(9.13.) • =흑임자깨죽 • 사과워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 745.5/34.6/297.8/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 청국장찌개(5.9.10.13.18.) • 메밀막국수(3.4.5.6.13.16.) • 수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) • 치커리사과유자무침(5.6.13.) • 보쌈김치(9.) • 떡또아티라미수(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 901.1/43.7/230.9/9.4</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양잡곡밥(5.) • 우렁된장찌개(5.13.18.) • 고구마튀김(4.5.6.13.) • 목살오븐구이(5.6.10.18.) • 야채쌈(5.6.) • 배추김치(9.13.) • 삼색꿀떡(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 928.9/36.3/345.6/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) • 삼색묵야채무침(3.5.) • 피카추돈까스(1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.13.) • 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) • 쿠키번(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 799.6/29.0/254.9/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 사골순대국밥(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 연근배꼴절임(13.) • 짜장짬뽕(5.6.8.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 김치만두(1.5.6.10.13.16.18.) • 아몬드카라멜파운드(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 677.4/24.8/119.7/7.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) • 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) • 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 매운어묵꼬치(1.5.6.12.13.16.18.) • 바나나 <p>에너지/단백질/칼슘/철 751.7/45.7/306.6/8.1</p>	<div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <h2>손소독 안내</h2>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/31 Mon																																		
조식	<div><div><div>• 친환경쌀밥</div><div>• 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)</div><div>• 김구이(13.)</div><div>• 닭봉바베큐조림(6.12.13.15.18.)</div><div>• 야채어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 브라우니(1.2.5.6.)</div></div><div>에너지/단백질/칼슘/철 647.6/37.9/198.9/5.0</div></div>	<div><div><div></div><div>식재료 원산지 안내</div></div><table><tr><th>쌀 (참쌀,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><div><div><div></div><div>알레르기 유발 식품 안내</div></div><div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 고기 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></div></div>				쌀 (참쌀,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
쌀 (참쌀,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><div>• 친환경홍국쌀밥</div><div>• 꼬꼬짬뽕탕(6.9.10.12.13.15.17.18.)</div><div>• 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.)</div><div>• 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.11.1 2.13.15.16.18.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 단호박부꾸미</div><div>• 초코라떼(2.)</div><div>• 할로윈쿠키(1.2.5.6)</div></div><div>에너지/단백질/칼슘/철 783.9/32.9/261.2/4.9</div></div>																																		
석식	<div><div><div>• 허브소시지카레라이스(2.5.6.10.1 3.15.16.)</div><div>• 콩나물국(5.6.9.13.17.)</div><div>• 병어감자조림(5.6.13.18.)</div><div>• 김가루실파무침(5.13.)</div><div>• 배추김치(9.13.)</div><div>• 얼라이브망고(13.)</div></div><div>에너지/단백질/칼슘/철 619.8/32.9/324.9/4.9</div></div>																																		