

한국전통문화고등학교

# “창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2023- 01호

발송일: 2023.03.02.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023학년도 3월호 영양소식지



## 2023년 학교급식 운영 안내

### ▶ 2023년 학교급식비(1인1식)-중식기준



올해는 **고등학생 4,500원**으로 학교급식이 운영됩니다.  
(식품비, 운영비, 인건비 포함)

### ▶ 또한, 도내산 **친환경쌀 및 친환경농산물 구입비, 바이전주부식구입비**를 지원받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

(친환경농산물구입비: 420원, 바이전주부식구입비 40원)

### ▶ 학교급식법령의 **영양관리 기준**을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공합니다.

### ▶ 학생들의 여러 가지 질환 발생률을 예방하고자 **나트륨 저감화**와 **당류 저감화**를 추진하고 있습니다.

### ▶ **화학조미료는 사용하지 않으며 전통음식을 반영**하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

### ▶ 철저한 **식품검수 및 위생관리시스템(ACCP)**으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.

### ▶ 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 **천연 재료**를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 **계절에 맞는 전통 음식**을 제공하고자 노력합니다.

### ▶ 쇠고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산, 2등급 이상), 닭고기, 오리고기와 그 가공품 등은 **국내 산을 원칙으로** 사용합니다.

### ▶ 인터넷 학교 홈페이지 또는 영양소식지 등을 통해 아래 항목들을 공개 합니다.

#### - 알레르기 유발식품 안내(총 19가지),

※ 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

### - 식재료 원산지 표시(쌀외 21종), 월간식단 및 영양량 표시

- 영양상단실 운영, 급식비 중 식품비 사용비율(학기별 공개)
- 학교급식 위생·안전 현장확인 및 운영평가 결과
- 학생들에게 제공되는 급식사진 매일 공개  
(※ 홈페이지: 학교소식 → 식생활관 → 급식앨범)



## 코로나 예방을 위한 안전한 급식운영

### ☞ **코로나19 대비 안전한 학교급식 운영을 위하여 최선을 다하겠습니다.**

#### ■ 시차배식 간격 조정(급식시간 연장)

#### ■ 마스크 착용 및 안전거리 준수

#### ■ 배식 전 손소독(소독제 및 손소독기) 실시

#### ■ 안전거리 확보를 위하여 식탁에 투명가림막 설치

#### ■ 교차오염 예방을 위한 일회용 비닐장갑 사용

☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



- ▶ 급식종사자 1일 2회 발열 측정
- ▶ 의심증상 발현 시 작업에서 제외



- ▶ 급식종사자는 급식 전 과정에서 마스크 착용
- ▶ 철저한 손 씻기 및 위생장갑 사용



- ▶ 식판 및 식기류 매일 소독
- ▶ 작업대, 조리기구, 조리장표면 매일 소독




- ▶ 식사 장소 정기적으로 소독
- ▶ 자연환기를 통하여 감염위험을 낮춤



# 2023. 3월 학교급식 식단 안내



	Mon	Tue	Wed	03/02 Thu	03/03 Fri
조식	❖ 식재료 원산지 안내			<ul style="list-style-type: none"><li>친환경쌀밥</li><li>옥수수스프(2.5.6.13.16.)</li><li>김구이(13.)</li><li>달걀후라이(1.)</li><li>용가리치킨까스(1.5.6.13.15.)</li><li>배추김치(9.13.)</li><li>치즈케이크(1.2.5.6.)</li></ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철 690.8/24.5/160.7/2.7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>친환경쌀밥</li><li>쇠고기무국(5.6.16.)</li><li>오리훈제구이/무쌈(1.5.13.)</li><li>진미채조림h(13.17.)</li><li>배추김치(9.13.)</li><li>흑임자깨죽</li><li>그릭요거트(2.)</li></ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철 733.3/34.1/132.2/3.8</b>
	중식			<ul style="list-style-type: none"><li>친환경쌀밥</li><li>부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.)</li><li>꼬시래기무침c(5.6.13.)</li><li>로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.)</li><li>한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.)</li><li>배추김치(9.13.)</li><li>리얼블루베리치즈케익(1.2.5.6.)</li></ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철 896.1/40.6/383.9/6.3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>친환경찰현미밥</li><li>전주식콩나물국(1.5.9.13.17.)</li><li>간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li><li>달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.)</li><li>제육볶음&amp;야채쌈(5.6.10.13.18.)</li><li>배추김치(9.13.)</li><li>달기</li></ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철 662.6/40.8/174.5/5.1</b>
석식	❖ 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 <b>식생활관☎ 711-7770</b> 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.			<ul style="list-style-type: none"><li>큐브치즈어묵카레라이스(1.2.5.6.8.13.15.16.)</li><li>팽이유부된장국(5.6.)</li><li>고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.)</li><li>오이부추무침</li><li>배추김치(9.13.)</li><li>쥬시콜(12.)</li></ul> <b>에너지/단백질/칼슘/철 779.5/25.7/316.3/5.5</b>	



# 2023. 3월 학교급식 식단 안내



	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>미역된장국(5.6.)</li> <li>카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>슈크림붕어빵(1.2.5.6.)</li> <li>연두부&amp;양념장(5.6.)</li> <li>오미자야채피클</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 626.3/28.2/186.4/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>황태감자국(1.5.)</li> <li>김가루실파무침h(5.13.)</li> <li>빨간계란조림(1.5.6.13.)</li> <li>연어까스&amp;타르타르소스(1.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>우유와</li> <li>시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 910.0/35.2/337.0/6.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>매콤닭두부(15.)</li> <li>옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>파채불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>오른에구운마들렌도넛(1.2.5.6.)</li> <li>하이!피치(2.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 590.4/34.8/60.8/2.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>누룽지탕</li> <li>갈치구이(5.6.13.)</li> <li>닭불바베규조림(6.12.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.)</li> <li>오렌지주스(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 629.6/26.2/87.9/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>참치김치찌개(5.9.13.18.)</li> <li>스크램블에그(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>미니크로와상(1.2.5.6.)</li> <li>요구르트(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 739.7/34.0/213.8/9.3</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>참치주어탕(5.6.13.18.)</li> <li>짜먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.)</li> <li>파래자반볶음(5.13.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>초코우유(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 799.4/42.3/159.1/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.)</li> <li>매밀막국수(3.4.5.6.13.16.)</li> <li>수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.)</li> <li>아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)</li> <li>보쌈김치(9.)</li> <li>바나나</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 775.4/42.7/221.4/11.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>시래기된장국(13.)</li> <li>고사리조기지짐(5.6.13.)</li> <li>청양크림함박(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>치커리사과무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>삼색꿀떡(5.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 772.4/34.3/191.9/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짬&amp;짜면(짜장)(1.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>짬&amp;짜면(짬뽕)(6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>갈비만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>반달단무지</li> <li>사과하모금(5.13.)</li> <li>탕수육&amp;탕수소스(1.5.6.10.12.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 879.1/43.9/238.4/7.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>견세우미역국(9.13.)</li> <li>오리불고기(5.6.)</li> <li>도토리묵야채무침(5.)</li> <li>부추애호박전(1.5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>짜먹는요거바(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 713.9/28.8/272.5/4.7</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>낙지연포탕(5.6.18.)</li> <li>숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>콩나물무침h(5.)</li> <li>통통순대강정(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과워터젤리</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 722.2/42.3/254.1/8.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>궁중떡볶이(5.6.13.16.18.)</li> <li>목종지닭볶음(5.6.9.13.15.18.)</li> <li>시금치나물(4.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>연유버터볼(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 754.2/34.5/270.2/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>소고기장터국(5.6.16.)</li> <li>마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li> <li>미역출기볶음</li> <li>쥬라기통살돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>빅썬(5.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 708.5/30.9/283.3/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.)</li> <li>청경채무침(5.6.18.)</li> <li>쥬러스(1.2.5.6.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>콘치즈(1.2.5.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 928.6/42.6/213.2/4.2</p>	



## 2023. 3월 학교급식 식단 안내



	03/13  Mon	03/14  Tue	03/15  Wed	03/16  Thu	03/17  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>우거지해장국(5.6.16.)</li> <li>LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>깻잎순나물(5.6.18.)</li> <li>치킨너겟/머스터드(1.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>쥬시콜(12.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 625.2/25.7/261.0/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>불낙볶음(10.16.)</li> <li>싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>프렌치토스트(1.2.5.6.13.)</li> <li>해가득감귤&amp;한라봉주스(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 778.4/42.2/148.7/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>종합어묵국(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>돈육메추리알장조림(1.10.13.)</li> <li>오징어김치전(1.5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>우리밀초코와플(1.2.5.6.)</li> <li>우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 736.1/37.7/355.2/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>생새우호박국(9.13.17.)</li> <li>꼬마돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.)</li> <li>닭갈비(2.5.6.13.15.18.)</li> <li>오이치커리무침</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>생크림오믈렛(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1005.6/43.5/159.8/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>오징어무국(5.13.17.)</li> <li>달걀후라이(1.)</li> <li>큐브떡갈비&amp;어린잎(5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.)</li> <li>빅션(5.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 664.0/25.8/145.2/3.4</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍국쌀밥</li> <li>닭개장(1.5.8.15.)</li> <li>두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>상추겉절이</li> <li>안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>포도주스(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 779.7/35.5/126.6/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>순두부찌개(1.5.9.10.13.)</li> <li>바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>카페레제샐러드(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>쿠앤크마카롱(1.2.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 849.5/34.1/182.0/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>고구마롤(1.5.6.)</li> <li>달다리바베큐조림(6.12.13.15.18.)</li> <li>베이컨호박볶음(5.10.)</li> <li>베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.9/28.8/134.8/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.)</li> <li>불닭맛김</li> <li>아귀찜(5.6.13.18.)</li> <li>배추김치&amp;파김치(9.)</li> <li>딸기아이스찰떡(2.5.6.)</li> <li>치즈감자그라탕(2.5.6.13.16.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 727.6/35.7/235.4/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>돈육김치볶음&amp;온두부(5.9.10.13.18.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>요거타임(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 817.1/44.2/231.5/4.6</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)</li> <li>연양식바삭불고기/어린잎채소(2.5.6.16.)</li> <li>얼갈이된장무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>뽀로로요구르트(2.)</li> <li>사과토스트(1.2.5.6.10.12.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 863.1/36.5/496.7/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>베이컨새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.)</li> <li>건새우아육국(9.13.)</li> <li>고추잡채(1.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>황도야채샐러드(2.5.6.11.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>딸기우유(2.13.)</li> <li>회오리감자(5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 755.1/36.0/594.9/7.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>달걀실파국(1.13.18.)</li> <li>돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>두부숙갓무침(5.6.)</li> <li>새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 733.1/42.1/193.7/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>우렁된장찌개(5.13.18.)</li> <li>고구마맛탕(4.5.13.)</li> <li>마라찜닭(5.6.8.13.15.16.18.)</li> <li>야채어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>토마토&amp;황도(11.12.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 779.0/37.1/380.9/5.1</p>	<div data-bbox="1736 1114 2101 1469" data-label="Complex-Block"> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <h3>손소독 안내</h3>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



# 2023. 3월 학교급식 식단 안내



	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>들깨수제비국(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>단무지무침</li> <li>닭감자볶음(5.6.15.)</li> <li>해쉬브라운&amp;케첩(2.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>비타민주스(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 712.2/27.8/211.0/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>황태감자국(1.5.)</li> <li>단호박죽(13.)</li> <li>주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>소보로머핀(1.2.5.6.13.)</li> <li>요거샴금(복숭아젤리)(11.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 846.4/41.4/157.0/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>콩나물김치국(5.9.13.)</li> <li>시금치나물(4.)</li> <li>오리훈제구이/무쌈(1.5.13.)</li> <li>토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>애플팬케이크(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 795.8/35.2/306.1/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.)</li> <li>안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>불낙죽(9.13.16.18.)</li> <li>사과</li> <li>우유와 시리얼(초코체크)(2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 855.8/36.4/329.6/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>시금치바지락된장국(5.6.13.18.)</li> <li>김구이(13.)</li> <li>한우한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요구르트(세요)(2.)</li> <li>찐빵(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 652.5/29.2/218.5/5.2</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.)</li> <li>깻잎양념조림(5.6.18.)</li> <li>시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>오돈불고기(5.6.10.13.17.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>바바리안두부도넛(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 697.0/40.5/225.5/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>통영시래기장어탕(5.6.13.18.)</li> <li>탕평채(1.5.13.16.)</li> <li>돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)</li> <li>진미채조림(13.17.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>애플망고주스</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 675.6/40.4/144.1/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치야채비빔밥(1.5.6.13.)</li> <li>두부된장국(5.13.)</li> <li>소떡소떡(5.6.)</li> <li>스노우어니언새우까스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요구르트(세요)(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 739.8/30.8/248.8/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>어묵탕&amp;어묵꼬치(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>백순대야채볶음(2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>오징어튀김&amp;야채튀김(1.5.6.16.17.18.)</li> <li>포도워터젤리</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 957.0/27.0/222.3/7.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>동태매운탕(5.6.9.13.18.)</li> <li>치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.)</li> <li>하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>과일샐러드&amp;요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.)</li> <li>라즈베리크라운(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 874.8/49.9/354.2/4.6</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>짬뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>쫄면야채무침(5.6.13.)</li> <li>치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>베리베리풍당(2.)</li> <li>양파유자초절임(5.6.13.18.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 720.2/35.8/252.2/7.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>돌나물배무침(5.6.13.18.)</li> <li>비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.)</li> <li>왕새우튀김/감귤타르타르소스(1.5.6.9.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>초코칩설기</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 738.5/20.9/163.7/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.16.18.)</li> <li>청경채겉절이(5.6.9.13.18.)</li> <li>파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>블러드오렌지쥬스(13.)</li> <li>양송이스프(2.5.6.13.16.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1005.526.3/66.6/2.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>쇠고기무국(5.6.16.)</li> <li>싸먹는구이&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>야채쌈(5.6.)</li> <li>콩나물불고기(5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>화이트레인케익(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 663.9/43.0/100.1/4.6</p>	





# 2023. 3월 학교급식 식단 안내



	03/27  Mon	03/28  Tue	03/29  Wed	03/30  Thu	03/31  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 감자채피망볶음(2.5.6.10.)</li> <li>• 나초치킨너겟(1.2.5.6.15.)</li> <li>• 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 한끼오프(2.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 828.0/30.4/186.6/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 달걀실파국(1.13.18.)</li> <li>• LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 미니파운드케익(1.2.5.6.14.)</li> <li>• 얼라이브망고(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 531.9/22.9/122.2/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 순두부찌개(1.5.9.10.13.)</li> <li>• 간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>• 리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6.)</li> <li>• 우유와시리얼(후르트링)(2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 975.8/40.8/397.3/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 낙지연포탕(5.6.18.)</li> <li>• 제육볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>• 청경채무침(5.6.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 슈크림붕어빵(1.2.5.6.)</li> <li>• 연두부&amp;양념장(5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 635.6/43.2/216.4/6.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 날치알김치볶음밥h(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>• 바지락미역국(18.)</li> <li>• 오리불고기(5.6.)</li> <li>• 콩나물무침h(5.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 샤인머스켓쥬스(13.)</li> <li>• 쿠앤크클레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 778.4/31.1/137.6/4.8</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 닭곰탕(1.13.15.)</li> <li>• 돈육메추리알장조림(1.10.13.)</li> <li>• 숙주미나리무침(1.5.6.13.)</li> <li>• 오징어나지볶음&amp;소면사리(2.5.6.10.12.13.16.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 초코테린드더블쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 906.4/53.2/187.9/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰현미밥</li> <li>• 마라탕(1.5.6.9.13.16.)</li> <li>• 샤오롱바오(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 참나물무침</li> <li>• 크림미어니언치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 사과워터젤리</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 801.5/35.7/140.2/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>• 삼색수제비국(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>• 고사리볶음(5.6.18.)</li> <li>• 동파육(5.6.10.13.)</li> <li>• 햄부추달걀말이(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 파인애플바</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 748.6/47.6/326.1/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경귀리밥</li> <li>• 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>• 가지나물무침</li> <li>• 단호박갈치조림(5.6.13.)</li> <li>• 청파래오징어까스&amp;타르타르소스(1.5.6.13.17.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 주시쿨(12.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 678.8/27.0/164.2/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수밥</li> <li>• 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>• 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.)</li> <li>• 애기열무된장무침(5.6.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 장액티브요구르트(2.)</li> <li>• 타코야끼(1.5.6.13.16.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.1/32.9/335.4/3.6</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰현미밥</li> <li>• 오징어무국(5.13.17.)</li> <li>• 콩치김치조림(5.6.9.13.18.)</li> <li>• 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 바나나</li> <li>• 야채아삭피클(13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 809.7/39.4/419.6/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>• 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.)</li> <li>• 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 김구이(13.)</li> <li>• 해물볶음우동c(5.6.8.9.10.13.16.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 치즈블링브라우니(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 730.1/30.8/159.5/6.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 콩나물국(5.6.9.13.17.)</li> <li>• 쫄면참나물전e(1.5.6.)</li> <li>• 청양풍뽕닭(5.6.13.15.)</li> <li>• 치커리사과무침(5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 요거얌얌(오렌지)(2.5.13.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 588.2/28.0/158.1/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.)</li> <li>• 시래기된장국(13.)</li> <li>• 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)</li> <li>• 알감자버터구이(2.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 슈크림파이(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 955.4/44.4/284.9/5.2</p>	