



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

가정통신문

제2024-202호

발송일: 2024.11.29.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2024학년도 12월호 영양소식지

추워진 날씨, 조심해요~ **노로바이러스!!**

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주로 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★ 겨울철 건강관리

건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로

감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

채소 & 과일



사포닌이 풍부해 **체내 이노산**에 도움
팔



철분·엽산이 **빈혈 예방**
사포닌·섬유소가 **변비해소**에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 **배변활동 촉진**
칼슘 풍부해 **뼈 건강**에 도움



섬유질이 장 기능 **활성화**
과민성대장염, 변비, 설사에 **좋은**



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



고막

비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 **성장기 어린이**에게 좋음

★ 겨울 절기(동지)-12.21

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청]



다음 검색



2024년 12월 & 2025년 1월 학교급식안내



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀, 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

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 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.



2024. 12월 학교급식 식단 안내



	12/02 	12/03 	12/04 	12/05 	12/06 
조식	친환경쌀밥 북어해장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) ABC밸런스주스 초코크림머핀(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 609.5/23.0/70.4/1.6	친환경쌀밥 소고기장터국c(5.6.16) 짜리고추멸치볶음(5.6.13) 청양갈릭고기튀김&케첩 (2.4.5.6.10.12.16) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 사과 오곡미숫가루라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 925.8/35.3/352.2/1.8	친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 미역줄기볶음c(1.5.6.8) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 콘푸로스트밀크바(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 720.2/28.3/298.9/7.5	친환경쌀밥 모듬햄김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 고사리볶음(5.6) 크리스피돈강정 c(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 고구마크림치즈파이c(1.2.5.6) 바나나두유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 924.8/24.6/144.6/5.6	간편식(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 406.8/13.5/135.6/0.3
중식	친환경찰보리밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 들깨마요느타리버섯볶음(1.5) 분모자순살찜닭(5.6.13.15.18) 명란달걀말이(1) 각두기(9) 샤인머스켓주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 807.4/55.5/183.8/4.9	친환경찰현미밥 전복미역국(5.6.18) 순살족발&모듬쌈(2.5.6.10.16) 오이도라지무침(5.6.13) 오징어김치전c(1.5.6) 배추김치(9) 요거트런(2) *에너지/단백질/칼슘/철 636.7/31.0/263.9/2.2	친환경흑미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 치커리사과무침c(5.6.13) 겉바속촉볼카츠 (1.2.5.6.10.12.16.18) 눈꽃치즈연어스테이크(2.5.6) 각두기(9) 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 867.1/40.1/191.5/4.2	파인애플카오팟(1.2.5.6.15.18) 갈비살분짜(10) 쌀국수육수(5.6.15.16) 카다이프새우튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 배추김치(9) 육포품은김스낵(치즈 맛)(2.5.6.9.16) 열대과일샐러드c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 819.7/43.3/118.0/3.4	간편식(1.2.4.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 511.5/5.3/76.4/1.2
석식	친환경찰현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 시금치나물 낙지볶음&소면사리 c(2.5.6.12.13.16.18) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 달밤라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,025.4/47.2/381.4/5.4	꼬막비빔밥(5.6.13.18) 건새우아육국(5.9) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 연양식바삭불고기/어린이채소 c(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 진한초코(음료)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 830.8/39.9/434.4/8.3	친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.9.10) 깻잎양념조림(5.6) 오리불고기(5.6) 크런치오징어가스&파칸테소스 c(1.5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) 카라멜포켓팝콘(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 1,289.9/45.7/191.0/4.8	친환경흑미밥 잔치국수(1.5.6.9.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침 경양식돈가스&데미그레이스소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 피자붕어빵c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 915.2/23.3/125.0/3.2	   급식실 이용 규칙 <ol style="list-style-type: none"> 1. 입장시간 및 식사 시간을 지키기 2. 급식 하기 전 깨끗하게 손 씻기 3. 식사 중 친구들과 장난치지 않기 4. 식사 중 큰소리로 대화하지 않기 모두 꼭 지켜주세요!



2024. 12월 학교급식 식단 안내



	12/09  Mon	12/10  Tue	12/11  Wed	12/12  Thu	12/13  Fri
조식	친환경쌀밥 사골우거지탕(5.6.16) 고추참치/도시락김(5.12.16) 하트미니함박 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 우리밀마들렌(딸기)(1.5.6) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 789.8/30.1/147.1/3.1	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 닭볶음탕c(5.6.15) 반달콘치즈만두 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) ABC밸런스주스 우리밀모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 866.7/28.7/106.8/4.0	친환경쌀밥 고소한누룽지 간장양념오리불고기 말랑떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) 시험뿌셔뿌셔 (1.2.5.6.10.15.16.18) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 1,142.7/37.1/132.1/5.0	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 달걀살파국(1.18) 애기열무된장무침c(5.6) 치킨까스&머스타드소스 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 힘내바(초콜릿바) (1.3.5.7.8.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19) *에너지/단백질/칼슘/철 928.0/31.0/186.2/4.4	친환경쌀밥 오색어묵국(5.6.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 총각김치(9) 고구마파이(1.2.5.6) 요거타임(포도)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 642.0/25.1/75.5/2.5
중식	친환경귀리밥 병천식얼근순대국 (2.5.6.10.13.16) 양배추샐러드&사우전아일랜드 드레싱(1.2.5.12) 직화주꾸미볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) 허니간장치킨&웨이감자 c(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 한자몽주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,271.9/62.4/155.5/9.6	친환경찰현미밥 제주고사리해장국 (3.5.6.10.16) 새우살호박볶음(1.2.5.6.9.12) 타코야끼(1.2.5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 제주레드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 1,130.9/36.0/176.1/3.3	참치마요오니거리 (1.2.5.6.9.13.16.18) 유부주머니어묵탕 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 청년다방st떡볶이 (1.2.5.6.7.10.15.16) 꼬들단무지무침c 버터갈릭감자튀김c(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 리치&코코주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,504.9/43.7/288.9/4.5	차수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 부추겉절이(13) 돈육버섯불고기&야채쌈 (5.6.10.12.13) 두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 비타민주스(블루베리맛)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 757.2/40.3/118.1/3.9	친환경찰보리밥 추어탕(5.6.13) 콩나물무침(5) 매생이굴전(6.18) 명란떡갈비/부추무침 (5.6.7.10.13.16) 깍두기(9) 새콤달콤감굴 *에너지/단백질/칼슘/철 738.4/30.8/419.5/9.1
석식	친환경찰현미밥 닭곰탕(1.5.6.15) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 비엔나푸실리볶음 (1.5.6.10.12.13.16) 파래자반볶음 배추김치(9) 달콤달콤애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,119.1/56.4/126.1/4.7	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.12.13.17.18) 반달단무지 탕수육&후르츠소스 (5.6.10.11.12) 멘보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치&파김치(9) 하이요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 935.9/48.1/246.3/3.3	친환경찰보리밥 한우육개장(1.16) 취나물무침 오삼불고기(5.6.10.13.17) 알볼로목동피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 스위트플럼(자두주스) *에너지/단백질/칼슘/철 963.6/40.7/234.7/3.7	스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오색어묵국(5.6.18) 계란후라이(1.5) 닭꼬치&버킷릿소스(15) 아삭오이지무침 총각김치(9) 비타후르츠주스 *에너지/단백질/칼슘/철 942.2/49.0/167.4/5.0	 <p>온우주의 기운으로</p> <p>넌 응원해</p> <p>2차고사 화이팅!</p>



2024. 12월 학교급식 식단 안내



	12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
조식	친환경쌀밥 고소한누룽지 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기크림머핀(1.2.5.6.13) 순수배즙 *에너지/단백질/칼슘/철 855.3/21.7/139.6/3.3	친환경쌀밥 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 총각김치(9) 딸기우유(2) 프렌치토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,151.8/49.1/170.1/4.8	친환경쌀밥 불낙찌개(1.2.5.6.9.12.13.16) 닭봉골소스조림(4.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 연두부&양념장(5.6) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) 살구주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 747.6/50.4/229.3/5.0	친환경쌀밥 광주식애호박찌개(5.10) 미트볼치즈푼두(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이부추무침 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 고구마크림치즈파이c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 937.4/42.0/190.4/2.6	쇠고기야채죽(16) 배추김치(9) 우유생크림빵(1.2.5.6.10) 그릭요거트(2) 바나나 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 884.4/23.7/390.1/3.9
중식	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 고등어무조림c(5.6.7) 파래자반볶음 삼겹숙주볶음c(5.6.10.13.18) 총각김치(9) 단팔붕어빵c(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,148.0/43.2/194.1/5.0	친환경흑미밥 황태해장국(1.5.6) 달래골뱅이초무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 블랙갈릭치킨스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 903.9/46.8/238.9/5.1	친환경찰현미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 명란강자크림우동(2.5.6.13) 경양식돈까스c(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바질토마토(12.13) 블루베리즙 *에너지/단백질/칼슘/철 1,271.6/35.7/212.0/4.0	차수수밥 쇠고기미역국(16) 진미채조림(5.6.13.17) 동파육(5.6.10.13) 오색잡채(1.5.6.10) 배추김치(9) 행운의모나카아이스크림(이벤트)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,275.6/54.4/158.1/5.8	한우스테이크술밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 미소된장국c(5.6) 포도리코타치즈샐러드(1.2.5.6.11) 페퍼로니치즈감자전(1.2.5.6.10.15.16) 동지팥죽 자몽허니블랙티c *에너지/단백질/칼슘/철 990.3/38.8/267.4/7.0
석식	친환경찰현미밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.17) 충무식오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.15) 불닭팽이버섯구이(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 청포도에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 919.9/46.4/177.4/3.3	차수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 짜조(갈비맛+불닭맛)(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 파인오렌지주스 *에너지/단백질/칼슘/철 1,077.2/39.7/206.0/6.9	참치마요덮밥(1.5.6.13.18) 들깨시래기된장국(5.6) 반달단무지 배추김치(9) 쿨피스복숭아제로(2.11) 회오리감자(5.6) 화산쿠키c(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,081.9/38.2/177.1/3.4	친환경흑미밥 삼색수제비국(1.5.6) 가시나물무침 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 어묵크로켓(1.2.5.6.9.10.12.18) 총각김치(9) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,057.4/44.7/193.3/4.7	 동지팥죽의 의미 일년 중 밤이 가장 긴 해로, 동지, 팥죽의 붉은 기운으로 액운타파하고, 풍년입찰한 가득하세요. 식생활관



2024. 12월 학교급식 식단 안내



	12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
조식	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 닭갈비c(5.6.13.15) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 깨찰빵(1.2.5.6) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.7/40.8/83.8/3.1	친환경쌀밥 감자양파국(5.6) 로제풍당미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 엠엔엠초코쿠키(1.5.6) 얼라이브망고(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,424.2/102.2/159.0/5.0	 	간장계란밥(1.2.5.6) 콩나물김치국(5.9) 파래자반볶음 치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 비타한라봉주스 딸기두부도너츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.8/30.8/368.1/4.9	친환경쌀밥 북어해장국(5.6) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 에그랑땡(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 달콤한납작복숭아주스(11.13) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 944.2/28.9/136.5/4.6
중식	친환경찰보리밥 부산돼지국밥(5.6.10) 부추겉절이(13) 비빔당면(1.5.6.13) 강통시장돼지갈비후라이드 (1.2.5.6.10.12.16.18) 깍두기(9) 씨앗호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,289.9/45.0/119.0/4.2	 김치 치즈오븐도리아 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 양송이스프/크루통(2.5.6.16) 구슬치즈양상추샐러드(2.5.6.12) 스위트포테이포프라이/케첩(5.12) 돈마호크스테이크&구운채소(10.12) 배추김치(9) 야채아삭피클 크리스마스케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,430.4/96.8/284.3/3.7		친환경찰현미밥 돈코츠라면(2.5.6.10.13.16) 쫄면이북만두(고기+김치)(1.5.6.10.16.18) 반달단무지 배추김치(9) 딸기생크림팬케이크(1.2.5.6.13) 해가득사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.0/28.5/152.7/1.9	친환경귀리밥 송탄식부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 동인동짬갈비(10) 칠리베이컨샐러드(1.5.6.10.12.13) 올리브도식락김 깍두기(9) 두바이초콜릿(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.6/43.3/135.0/3.6
석식	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 바질크림떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 하트뮤즐리멸치조림(5.6.9.13) 수제치킨퀘사디아 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 호호딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,158.7/45.6/403.2/2.5			친환경찰현미밥 짬뽕순두부 (5.6.8.9.10.13.16.17.18) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 소떡소떡꼬치c(2.5.6.10.13.15) 총각김치(9) 쿨피스자두제로(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.2/29.5/133.7/2.5	



2024. 12월 & 2025. 1월 학교급식 식단 안내



	12/30 Mon	12/31 Tue	01/01 Wed	01/02 Thu	01/03 Fri
조식	친환경쌀밥 닭미역국(15) 오이부추무침 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16) 동물복지한입썩까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 단백질에너지바(미니)(2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.8/25.3/224.7/3.3	친환경쌀밥 고물이만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 사과소스인미트볼 (1.5.6.10.12.16.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 촉촉한 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,056.3/35.4/138.7/2.0		친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 진미채조림(5.6.13.17) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 배추김치(9) 대파크림치즈팝콘(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.4/45.5/125.7/3.2	불낙죽(9.16) 배추김치(9) 뉴욕핫도그c(1.2.5.6.10.15.16) 우유와 시리얼(그레놀라)(2.5.6) 바나나 피크닉사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/23.3/319.8/3.4
중식	친환경찰보리밥 들깨오리탕(5.6) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 에비카츠/타르타르소스(5.6.9) 돼지고기육전&파채 (1.5.6.10.13) 깍두기(9) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,260.3/54.5/250.2/6.2	친환경흑미밥 한우육개장(1.16) 훈합멸치조림(5.6.13.14) 수육/무말랭이무침(5.6.10) 야채쌈 얇은피고기교자만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 행운가득복주머니(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,232.2/54.5/277.9/8.1		친환경찰현미밥 한우꽃떡국(6.16) 콩나물무침(5) 한우소불고기(5.6.13.16) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) 우리밀력키뽕뽕케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,026.5/38.5/116.3/5.4	
석식	치킨마크니커리&난 (2.5.6.12.13.15.16.18) 달걀실파국(1.18) 지중해식샐러드(2.5.6.12) 오징어문어핫바(1.2.5.6.12.17) 배추김치(9) 플리또골드키위배주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.2/32.2/232.2/2.6			친환경찰현미밥 두부된장국(5) 마라상귀(5.6.10.13) 누룽지참쌀귀바로우 (5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 양념깻잎장아찌 후레쉬업(키위&사과 주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,055.9/31.0/281.2/2.9	