한국전통문화고등학교	"창의적인 전통문화 인재 육성" **가정통신문**	제2023-42호 발송일: 2023.04.24. 발송처: 한국전통문화고등학교 관인생략
제 목	2023학년도 5월호 영양소식지	

면역력을 높이는 식습관, 골고루 먹어요!

1. 면역력이란?

우리 몸은 외부의 병균, 바이러스로부터 자신을 스스로 보호하는 강한 방어 체계를 가지고 있습니다. 이러한 시스템을 면역이라고 합니다. **면역력**은 그 힘을 이야기하는 것으로 **면역력이 높을수록 병에 걸릴 위험이 낮아**집니다. **균형 잡힌 식습관**은 튼튼한 기초 체력을 만들어주며, 면역력을 길러줍니다. **면역력을 기르는 생활습관**으로는 **손씻기, 규칙적인 운동과 충분한 수면**이 있습니다.

2. 골고루 먹어요!

규칙적인 식사와 **골고루 먹는 식습관**은 우리 몸을 튼튼하게 하여 **면역력을 길러**줍니다.

- **매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기.생선. 달걀.콩류, 우유.유제품을 균형 있게** 먹어 건강을 유지해요.
- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질을 충분히 먹어요.**
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일(사과, 감귤류 등), 채소(당근, 파프리카, 무 등), 해조류(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.**

기후변화에 대비하는 우리들의 노력

1. 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.

2. 음식물 쓰레기로 인한 문제점?

■ **환경 훼손**

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취발생
- 고농도 패수로 수질오염

■ **경제적 낭비**

- 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

■ **사회적 문제**

- 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

3. 올바른 손씻기 실천하기

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것**이 좋아요.

3. 음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점?

▪자원이 절약돼요.

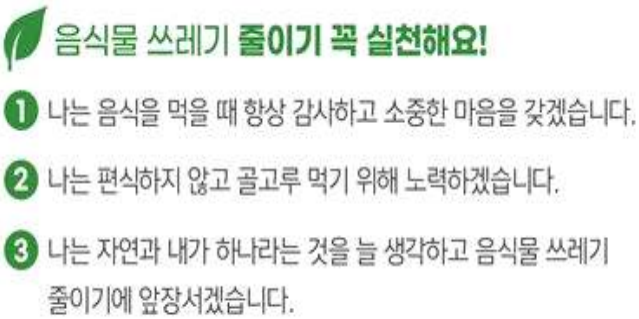
- 음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만틈만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.

▪돈을 아낄 수 있어요.

- 남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.

▪환경을 보호할 수 있어요.

- 음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.



자료출처 : 바이러스에서 살아남기, 곰돌이co. (2009)/
캐릭터로 배우는 영양소 도감, 이경애(2018)/
영양과 식생활(1학년,2학년,5학년),경기도교육청/
네이버 지식백과(음식백과)
환경부, 대한영양사협회

2023. 5월 학교급식 식단 안내

	05/01 Mon	05/02 Tue	05/03 Wed	05/04 Thu	05/05 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・근대된장국(5.6.13.18.) ・꽁치김치조림(5.6.9.13.18.) ・달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) ・콩나물무침(5.) ・배추김치(9.13.) ・오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/27.3/296.6/4.7	・친환경쌀밥 ・우거지해장국(5.6.16.) ・용가리치킨까스(1.5.6.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・흑임자깨죽 ・바나나 ・빅딸바라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712/30.3/345.9/4	・친환경쌀밥 ・쇠고기미역국(16.) ・닭갈비(2.5.6.13.15.18.) ・배추김치(9.13.) ・자몽허니블랙티 ・뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.6/43.2/112.3/4.2	・친환경쌀밥 ・애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) ・감자채피망볶음(2.5.6.10.) ・체다치즈함박/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・우유와시리얼(후르트링)(2.5.6.13.) ・딸기크림머핀c(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.6/32/383/6.7	어린이날
중식	・친환경쌀밥 ・낙지연포탕(5.6.18.) ・안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) ・청경채겉절이(5.6.9.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・사랑해사과(5.13.) ・가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.6/57.2/338.8/10.4	・친환경영양잡곡밥(5.) ・달걀실파국(1.13.18.) ・콩나물무침(5.) ・파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) ・청양크림파스타(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・웃담사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.4/35/285.6/4.2	・친환경찰보리밥 ・시래기된장국(13.) ・콩나물불고기(5.6.10.13.) ・배추김치&파김치(9.) ・과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) ・타코야끼(1.5.6.13.16.) ・배추쌈(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733/35.5/198.9/3.9	・곤드레밥/앙념장(5.6.13.18.) ・들깨수제비국(1.5.6.9.13.18.) ・흑임자연근샐러드c(1.5.13.) ・통새우카츠&치폴레소스(1.5.6.9.12.16.) ・배추김치(9.13.) ・구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/17.7/174.4/3.6	
석식	・친환경찰보리밥 ・모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) ・오리불고기(5.6.) ・깻잎순나물(5.6.18.) ・한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18.) ・깍두기(9.13.) ・과일와플c(1.2.5.6.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.3/31.6/238.7/7.1	・베이컨새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) ・마라탕(1.5.6.9.13.16.) ・매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) ・두부쑥갓무침(5.6.) ・가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・치즈케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.4/34.7/173.1/4.5	・친환경찰현미밥 ・오징어무국(5.13.17.) ・닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) ・황도야채샐러드c(2.5.6.11.) ・배추김치(9.13.) ・콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・파인그라비펀치(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/40.1/309.6/3.4		

2023. 5월 학교급식 식단 안내

	05/08 Mon	05/09 Tue	05/10 Wed	05/11 Thu	05/12 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・달걀실파국(1.13.18.) ・김치손만두(1.5.6.10.18.) ・쥬라기통살돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・슈크림붕어빵(1.2.5.6.) ・우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912/28.8/308.2/8.4	・친환경쌀밥 ・황태감자국(1.5.) ・돈육김치볶음(9.10.13.18.) ・온두부(5.) ・옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) ・깍두기(9.13.) ・요거톡(초코볼&크런치)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/39.1/198.9/4.1	・친환경쌀밥 ・쇠고기무국(5.6.16.) ・오리훈제야채볶음(5.6.13.18.) ・불닭맛김 ・팝콘치킨(1.2.5.6.12.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・오븐에 구운 도넛(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1070.4/43.9/97.7/4.7	・친환경쌀밥 ・콩나물국(5.6.9.13.17.) ・스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) ・한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・그릭요거트(블루베리)(2.) ・사과파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.7/29.1/174.6/4.4	・친환경쌀밥 ・생새우호박국(9.13.17.) ・쫀득참나물전(1.5.6.) ・LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・떠먹는 키위 ・도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.7/21.7/152.1/3
중식	・친환경흑미밥 ・돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) ・시금치나물(4.) ・치즈닭갈비c(2.5.6.13.15.18.) ・갈치구이(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・생크림카스테라(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/44/225.3/4	・친환경찰현미밥 ・꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) ・들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18.) ・애기열무된장무침s(5.6.18.) ・삼겹숙주볶음(5.6.10.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 824.9/32.4/227.4/5.1	・참치마요셀프주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) ・어묵탕&어묵꼬치c(1.5.6.13.16.18.) ・로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・쿨피스(자두) ・김말이&야채튀김(1.5.6.16.18.) ・반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/29.1/212/6.3	・친환경찰보리밥 ・짬뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.) ・양배추쌈(5.6.) ・마늘보쌈/무말랭이(5.6.10.12.13.18.) ・츄러스(1.2.5.6.) ・보쌈김치e(9.) ・콘치즈(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.4/43.9/214.5/10.3	・갑오징어오이초무침(5.6.13.17.) ・양념감자(2.5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・게살야채죽(1.5.6.8.13.) ・따옴오렌지쥬스(5.13.) ・불고기버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/27/139.6/3.6
석식	・친환경영양잡곡밥(5.) ・돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16.18.) ・간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) ・오이상추무침(5.6.18.) ・크런치오징어까스&피칸테소스(1.2.5.6.12.16.17.) ・배추김치(9.13.) ・바이오플레요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.9/32.2/138/3.5	・친환경찰보리밥 ・사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) ・하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) ・두부양념구이(1.5.6.13.15.18.) ・닭다리통살스테이크(1.5.6.12.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・파인애플바 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/34.8/134/3.5	・친환경찰현미밥 ・우렁된장찌개(5.13.18.) ・빨간계란조림(1.5.6.13.) ・파채불고기(5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・고구마크림치즈파이(1.2.5.6.) ・양파유자초절임(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.9/30.8/212.3/4	・친환경영양잡곡밥(5.) ・돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) ・오이골뱅이초무침(5.6.13.18.) ・뿌링클치킨&요거트드레싱(1.2.5.6.13.15.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・빅썬(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.6/45.6/199.3/4.9	

2023. 5월 학교급식 식단 안내

	05/15 Mon	05/16 Tue	05/17 Wed	05/18 Thu	05/19 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・근대된장국(5.6.13.18.) ・닭봉바베큐조림(6.12.13.15.18.) ・고등어무조림(7.) ・가지나물무침 ・배추김치(9.13.) ・미니크로와상(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/25.4/129/3.2	・친환경쌀밥 ・누룽지탕 ・돈육메추리알장조림(1.10.13.) ・동물복지한입쑥까스(1.2.5.6.10.12.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・우유와 시리얼(초코첵스)(2.5.6.13.) ・생크림롤케익(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/34.9/266.2/3.8	・친환경쌀밥 ・삼색수제비국(1.5.6.9.13.18.) ・주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) ・고사리볶음(5.6.18.) ・배추김치(9.13.) ・프렌치토스트(1.2.5.6.13.) ・뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.7/38.4/292.3/5.9	・친환경쌀밥 ・매콤닭무국(15.) ・마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) ・보리새우커틀렛(1.2.5.6.8.9.) ・배추김치(9.13.) ・사과 ・얼라이브자몽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.5/27.5/137.6/3.9	・친환경쌀밥 ・참치김치찌개(5.9.13.18.) ・짜장찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) ・김구이(13.) ・배추김치(9.13.) ・연두부&양념장(5.6.) ・메론크림카스테라(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.9/27.6/167.2/4
중식	・친환경찰현미밥 ・참치추어탕(5.6.13.18.) ・아귀찜(5.6.13.18.) ・장미꽃만두(1.5.6.10.16.18.) ・맛쵸킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) ・배추김치(9.13.) ・스승의날케이크(1.2.5.6.) ・야채아삭피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.9/43.4/184.4/6.4	・친환경영양잡곡밥(5.) ・전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) ・제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18.) ・고구마튀김(4.5.6.13.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 757.9/40.9/177.7/4.1	・친환경찰보리밥 ・사골부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) ・숙주나물 ・케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.) ・두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/44.7/221.2/4.2	・친환경찰현미밥 ・조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) ・달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) ・낙지새우당면볶음(2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) ・갓김치(9.13.) ・화산쿠키(1.2.4.5.6.) ・깻잎&마요소스(1.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/36.9/243.2/5.9	・친환경강황쌀밥 ・마라탕(1.5.6.9.13.16.) ・꽁치김치조림(5.6.9.13.18.) ・브로콜리/초장(5.6.13.) ・언양식바싹불고기/어린잎채소(2.5.6.16.) ・배추김치(9.13.) ・딸기칩톡라떼(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/30.9/323.7/4.3
석식	・친환경영양잡곡밥(5.) ・사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ・묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) ・도토리묵야채무침(5.) ・깍두기(9.13.) ・샤인머스켓쥬스(13.) ・도깨비 감자핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.9/25.7/119.3/5.3	・친환경찰현미밥 ・닭곰탕(1.13.15.) ・참나물무침 ・해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) ・피자돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 805/37.1/325.8/3.9	・친환경영양잡곡밥(5.) ・나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) ・동파육(5.6.10.13.) ・고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.) ・배추김치(9.13.) ・카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) ・모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.7/35.2/176.5/3.4	・친환경찰보리밥 ・닭개장(1.5.8.15.) ・마늘종건새우볶음(5.6.9.13.18.) ・소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・오돈불고기(5.6.10.13.17.) ・배추김치(9.13.) ・단호박설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/46.1/248.7/5.2	

2023. 5월 학교급식 식단 안내

	05/22 Mon	05/23 Tue	05/24 Wed	05/25 Thu	05/26 Fri
조식	・친환경쌀밥 ・오징어무국(5.13.17.) ・미역줄기볶음 ・LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) ・싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・쿠앤크글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.9/26.9/157.4/2.8	・친환경쌀밥 ・두부된장국(5.13.) ・토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) ・오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) ・배추김치(9.13.) ・콘푸로스트밀크바(2.5.6.) ・바나나두유(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/32.5/228.3/9.6	・친환경쌀밥 ・황태감자국(1.5.) ・진미채조림(13.17.) ・카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) ・깻잎순나물(5.6.18.) ・배추김치(9.13.) ・우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/41.8/326.1/6	・친환경쌀밥 ・사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) ・야채어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) ・크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・애플팬케이크(1.2.5.6.13.) ・피크닉사과(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804/28.5/221.8/7.6	・친환경쌀밥 ・순두부찌개(1.5.9.10.13.) ・청경채무침(5.6.18.) ・새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) ・배추김치(9.13.) ・소보로머핀(1.2.5.6.13.) ・그릭요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/36.6/181.7/3.3
중식	・친환경귀리밥 ・유부장국c(1.5.6.9.13.16.18.) ・병어감자조림(5.6.13.18.) ・오이부추무침 ・슈프림양념치킨(1.2.5.6.13.15.) ・배추김치(9.13.) ・딸기파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.2/36.6/158.7/5.2	・옥수수밥 ・닭곰탕(1.13.15.) ・깻잎양념조림(5.6.18.) ・묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) ・깍두기(9.13.) ・고르곤졸라피자(2.5.6.12.13.) ・웃담요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/42/392.3/3.9	・친환경찰현미밥 ・애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) ・토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) ・아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) ・숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 689/43.6/201.3/7.5	・허브소시지카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.) ・쇠고기미역국(16.) ・청양풍찜닭(5.6.13.15.) ・콩나물무침(5.) ・배추김치(9.13.) ・바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/38.7/129.5/4.7	・친환경찰보리밥 ・꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) ・시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) ・치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) ・배추김치(9.13.) ・스위트트로피컬(13.) ・명란김 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.4/28.5/192.3/5.7
석식	・친환경찰보리밥 ・시원한물냉면(1.3.5.13.16.) ・야채쌈(5.6.) ・목살오븐구이(5.6.10.18.) ・배추김치(9.13.) ・쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) ・고기왕만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.8/38.1/91/3.3	・친환경찰현미밥 ・종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) ・로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) ・꼬시래기무침(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・회오리감자(5.6.13.) ・과채습관(엘로우)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/33.3/372.5/4.6	・친환경영양잡곡밥(5.) ・돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) ・애호박볶음(1.5.6.9.13.) ・치파이(1.5.6.12.13.15.18.) ・삼치데리야끼구이(5.6.13.) ・깍두기(9.13.) ・얼려먹는망고요고(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/34.3/232.4/2.7	・친환경찰현미밥 ・짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) ・시금치나물(4.) ・순대떡볶이(1.2.5.6.13.18.) ・배추김치(9.13.) ・탕수육&탕수소스(1.5.6.10.12.13.) ・요구르트(세요)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.2/34.2/270.9/4.9	

2023. 5월 학교급식 식단 안내

	05/29 Mon	05/30 Tue	05/31 Wed	Thu	Fri
조식		・친환경쌀밥 ・계란후라이(1.5.) ・로제치즈함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・배추김치(9.13.) ・빠네크림스프(1.2.5.6.13.16.18.) ・초코롤(1.2.5.6.) ・애플망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 879.2/34.4/179.4/5.1	・친환경쌀밥 ・참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10.15.16.) ・종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) ・김가루실파무침(5.13.) ・나쵸치킨너겟(1.2.5.6.15.) ・배추김치(9.13.) ・딸기요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/31.2/229.2/3.1		
중식	대체공휴일	・친환경찰보리밥 ・돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) ・마라찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) ・치커리사과유자무침(5.6.13.) ・해물파전(1.5.6.9.13.16.17.18.) ・배추김치(9.13.) ・약식(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.2/34.8/199.7/5.2	・친환경귀리밥 ・메밀소바(3.5.6.13.) ・매콤갈비만두(1.5.6.10.16.18.) ・가지나물무침 ・쉬림프볼꼬치/감귤타르타르소스(1.2.5.6.9.13.) ・배추김치(9.13.) ・수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.9/25.4/119.2/6.7		
석식		・고추참치마요덮밥(1.5.6.12.13.16.18.) ・콩나물국(5.6.9.13.17.) ・소품떡꼬치(5.6.13.) ・배추김치(9.13.) ・쥬시쿨(12.) ・반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.6/29.4/334.4/5.7	・친환경찰현미밥 ・쇠고기무국(5.6.16.) ・진미채조림(13.17.) ・돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) ・달걀말이(1.2.5.6.10.13.) ・배추김치(9.13.) ・초코아이스바(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/39.4/135.6/4.4		

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,중국산

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.