



한국전통문화고등학교

# “창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2023- 75호

발송일: 2023.08.28.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

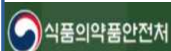
제 목

2023학년도 9월호 영양소식지

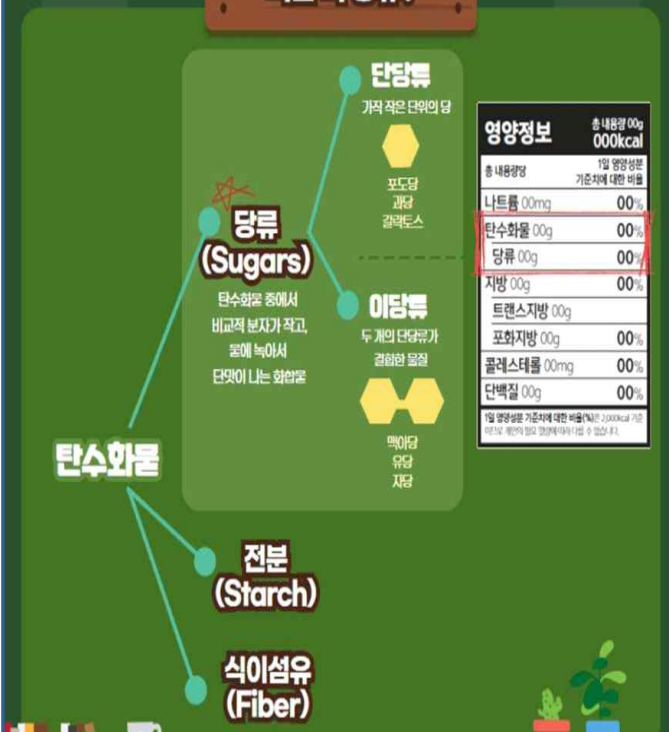
## ★ 당류 줄이기

### 1. 탄수화물?

- 식품 내 존재하는 모든 단당류(포도당, 갈락토오스, 과당), 이당류(맥아당, 유당, 설탕), 다당류(전분, 글리코겐, 식이섬유)
- 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.



### 식품 속 당류?



### 2. 당류 과다 섭취 시 문제점

- 충치, 고혈압, 당뇨병, 장내세균총 문제로 인한 염증
- 당류는 체내에서 에너지원으로 사용되고 남은 당을 주로 간과 근육에 저장되어 지방으로 전환되므로 당을 과잉섭취할 경우 비만 및 당뇨병, 충치 등 유발될 수 있으므로 주의해야 합니다.

### 3. 영양성분표

| 영양정보  |      | 총 내용량 500ml |
|-------|------|-------------|
| 탄수화물  | 56g  | 16%         |
| 당류    | 54g  | 16%         |
| 단백질   | 0g   | 0%          |
| 지방    | 0g   | 0%          |
| 트랜스지방 | 0g   | 0%          |
| 포화지방  | 0g   | 0%          |
| 콜레스테롤 | 0g   | 0%          |
| 나트륨   | 15mg | 1%          |

- 영양성분표에 표시되는 당류는 포도당, 과당, 갈락토오스 등의 단당류와 단당류 두개가 결합된 맥아당, 유당, 설탕 등의 이당류를 합한 값입니다.

### 4. 일상 속 당류 섭취량 줄이기

- ① 음료나 빙과류 대신 비타민이나 무기질이 풍부한 신선한 과일 찾기!  
아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal) 대신 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)을 먹으면 약 9.4g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!
- ② 목이 마를 때는 음료수보다는 시원한 물 or 탄산수 마시기!  
탄산음료 1잔(당 22g, 200ml) 대신 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200ml)을 마시면 약 22g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!
- ③ 카페에서 주문할 때에도 덜 달게 주문하여 먹

### 는 습관 들이기!

☞ 팔빙수를 먹을 때, 연유 50ml(당 26g, 열량 180kcal)와 빙수용 단팥 한 스푼(당 5.5g, 열량 30.9kcal)을 빼고 먹으면 약 31.5g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 카페모카 1잔 (당 19g, 203kcal)을 아메리카노 1잔 (당 0g, 5kcal)로 대신하면 19g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 음료를 마실 때 시럽 1번(10mL)이나 각설탕 2개를 빼고 먹으면, 6g (24kcal)의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

### ④ 어린이 음료 등은 가급적 품질인증마크 제품을 선택해요!

품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)가 일반 제품보다 당류가 14~38% 적게 포함되어 있습니다! [출처] 무더운 여름철, 당류 섭취는 현명하게!

### ⑤ 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기!

※ 식품포장의 『영양정보』란에서 “당류” 함량을 확인하세요!

| 대분류     | 중분류                      | 평균 당류 함량 (100g 당) |
|---------|--------------------------|-------------------|
| 과자·빵·떡류 | 과자·빵·떡류                  | 21.5 g            |
| 빙과류     | 아이스크림류                   | 17.2 g            |
|         | 빙과                       | 19.3 g            |
| 음료류     | 탄산음료류 (탄산수 제외)           | 11.3 g            |
|         | 과일·채소류음료                 | 11.8 g            |
|         | 믹스커피                     | 50.0 g            |
|         | 커피<br>(에스프레소 등 무가당음료 포함) | 12.9 g            |

자료출처 : 식품의약품안전처/  
네이버 지식백과 /  
환경부, 대한영양사협회



## 2023. 9월 학교급식 식단 안내



|   |                     |                |                 |         | 09/01  |
|---|---------------------|----------------|-----------------|---------|--|
| 조식  | <b>❖ 식재료 원산지 안내</b> |                |                 |         | 친환경쌀밥<br>두부된장국(5.13)<br>열갈이된장무침c(5.6)<br>한입연근떡갈비c(5.6.10.13.15.16.18)<br>배추김치(9.13)<br>크림미갈릭핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>)<br>초코두유(5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>791.3/32.1/229.7/5.6 |
| 중식  |                     |                |                 |         |  |
|   | 국내산                 | 국내산/국내산        | 국내산             | 국내산(한우) | 베트남, 중국산   |
|   | 돼지고기<br>(가공품포함)     | 닭고기<br>(가공품포함) | 오리고기<br>(가공품포함) | 오징어     | 조기   |
|   | 국내산                 | 국내산            | 국내산             | 국내산     | 중국산  |
| 석식  | 오징어가공품              | 꽃게<br>(가공품포함)  | 다랑어<br>(가공품포함)  | 명태      | 주꾸미  |
|   | 페루산                 | 중국산            | 원양산             | 러시아     | 베트남, 중국산   |
| <b>❖ 알레르기 유발 식품 안내</b><br>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.<br>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 <b>식생활관(☎ 711-7770)</b> 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. |                     |                |                 |         | <b>미급식</b>   |



## 2023. 9월 학교급식 식단 안내



|    | 09/04   | 09/05   | 09/06   | 09/07    | 09/08   |
|----|--|--|--|---|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>아이스찰보리빵(1.2.5.6.13)</li> <li>사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>함박스테이크/우스터소스c(5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>힘내파인애플씨(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>756.3/26.5/95.6/2.1</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>생새우호박국(9.13.17)</li> <li>LA갈비구이(5.6.10.13.16.18)</li> <li>코코넛치킨링(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>김구이(13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>776.9/28.7/253.1/2.2</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18)</li> <li>싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>새송이양념구이(5.6.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>오븐에구운마들렌도넛(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>770.2/26.1/94.8/2.1</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>삼색수제비국(1.5.6.9.13.18)</li> <li>달걀찜(1.5.6.9.13.16.18)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>사과워터젤리</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>694.5/23.7/165.4/6.8</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18)</li> <li>닭봉바베큐조림(6.12.13.15.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>연두부&amp;양념장(5.6)</li> <li>바나나우유(2)</li> <li>사과</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>657.4/30.0/279.1/2.5</p>                                |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>달걀볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18)</li> <li>두부된장국(5.13)</li> <li>사과야채샐러드(2.5.6)</li> <li>옛날동탕(1.2.5.6.15)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>블루베리무피클</li> <li>비타민주스(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>769.0/39.1/153.6/5.4</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18)</li> <li>브로콜리/초장(5.6.13)</li> <li>소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>목은지사태찜(5.6.9.10.13.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>크림치즈파배기(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>814.2/37.7/188.5/6.7</p> | <p><b>[학생식단]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경올무밥</li> <li>베트남쌀국수(5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>고등어무조림(7)</li> <li>고구마맛탕(4.5.13)</li> <li>닭가슴살샐러드(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치&amp;파김치(9)</li> <li>고마워감귤C(5.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>884.6/39.5/172.8/3.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>콩나물불고기(5.6.10.13)</li> <li>애호박볶음(1.5.6.9.13)</li> <li>깍두기(9.13)</li> <li>타코야끼(1.5.6.13.16)</li> <li>토마토&amp;황도(11.12)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>808.4/30.3/106.3/4.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10.13.18)</li> <li>아귀찜(5.6.13.18)</li> <li>가지나물무침</li> <li>스노우어니언새우까스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>더블치즈군고구마케익(1.2.5.6).</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>659.7/34.0/187.9/4.5</p> |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16)</li> <li>모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18)</li> <li>청경채겉절이(5.6.9.13.18)</li> <li>돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>자몽허니블랙티</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>832.1/39.6/287.6/4.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>팬이유부된장국(5.6)</li> <li>고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16)</li> <li>연양식바삭불고기/부추무침(2.5.6.16)</li> <li>두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>초코칩설기</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>787.5/30.3/227.5/5.3</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>동태매운탕(5.6.9.13.18)</li> <li>동파육(5.6.10.13)</li> <li>오이부추무침</li> <li>치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>사과푸딩c</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>705.6/44.6/394.9/3.5</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>찜뽕탕(6.9.10.12.13.17.18)</li> <li>짜장찜닭(5.6.8.13.15.16.18)</li> <li>튀김중화만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>비타후르츠</li> <li>반달단무지</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>747.2/33.4/214.9/5.0</p>                | <p><b>미급식</b></p>  |



## 2023. 9월 학교급식 식단 안내



|    | 09/11  Mon   | 09/12  Tue  | 09/13  Wed  | 09/14  Thu  | 09/15  Fri   |
|----|---|--|--|--|---|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 황태감자국(1.5)</li> <li>· 청경채무침(5.6.18)</li> <li>· 닭갈비(2.5.6.13.15.18)</li> <li>· 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 요거특(초코볼&amp;크런치)(2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>658.8/41.0/174.7/3.2</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 쇠고기무국(5.6.16)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13.18)</li> <li>· 연어까스&amp;타르타르소스(1.5.6.13)</li> <li>· 한우한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 피자봉어빵(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>890.1/31.8/135.3/4.1</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 애호박된장찌개(5.6.9.13)</li> <li>· 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16)</li> <li>· LA갈비구이(5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 치즈케이크(1.2.5.6)</li> <li>· 유기농ABC주스(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>579.2/20.3/158.8/2.5</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 빠네크림스프(1.2.5.6.13.16.18)</li> <li>· 간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18)</li> <li>· 에그카츠(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 요구르트(2)</li> <li>· 딸기크림머핀(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>893.0/23.0/207.4/2.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 달걀실파국(1.13.18)</li> <li>· 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 마늘종건새우볶음(5.6.9.13.18)</li> <li>· 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>771.8/33.9/527.9/5.0</p> |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 유부우동(1.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13)</li> <li>· 왕새우튀김/감귤타르타르소스(1.5.6.9.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 포도워터젤리</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>770.4/34.0/186.6/2.7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물밥(채식)(5.6.16.18)</li> <li>· 시래기된장국(13)</li> <li>· 꼬시래기무침(5.6.13)</li> <li>· 오리불고기(5.6)</li> <li>· 싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 딸기칩토라떼(1.2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>838.2/31.2/430.7/5.0</p> | <p><b>[학생식단]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 유부장국(1.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 고갈야채샐러드(5.6)</li> <li>· 일본식카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 가라아게(5.6.13.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 요구르트(세요)(2)</li> <li>· 반달단무지</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>787.7/39.0/272.3/4.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 낙지연포탕(5.6.18)</li> <li>· 고사리조기지침(5.6.13)</li> <li>· 콩나물무침(5)</li> <li>· 파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 바나나</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>673.2/35.0/139.9/5.1</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>· 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18)</li> <li>· 견과류멸치조림(5.6.9.13.18)</li> <li>· 제육볶음&amp;야채쌈(5.6.10.13.18)</li> <li>· 두부샐러드(5.6.12.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 갈릭크로와상(1.2.5.6.10.15.16)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>839.2/37.6/150.6/3.5</p>    |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 우거지해장국(5.6.16)</li> <li>· 고추잡채&amp;꽃빵(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16)</li> <li>· 불닭맛김</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 방울토마토(12)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>817.0/39.2/269.3/4.2</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>· 사과떡국(1.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 직화낙지볶음(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 고사리볶음(5.6.18)</li> <li>· 소품떡꼬치(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 사과파이(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>764.2/25.5/88.6/2.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰보리밥</li> <li>· 콩나물국(5.6.9.13.17)</li> <li>· 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 도토리묵야채무침(5)</li> <li>· 찹쌀수수부꾸미(5.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 피크닉청포도(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>556.7/17.5/316.6/4.1</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13)</li> <li>· 미소된장국(5.6)</li> <li>· 애기열무된장무침s(5.6.18)</li> <li>· 통살꼬치까스&amp;양념소스(5.6.15)</li> <li>· 알감자버터구이(2)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 블러드오렌지주스(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>967.6/38.9/269.7/11.2</p>           | 미급식   |



## 2023. 9월 학교급식 식단 안내



|    | 09/18  Mon  | 09/19  Tue  | 09/20  Wed  | 09/21  Thu  | 09/22  Fri  |
|----|--|--|--|--|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 오징어무국(5.13.17)</li> <li>• 파채불고기(5.6.10.12.13)</li> <li>• 해쉬브라운&amp;케첩(2.5.6.10.11.12.13)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 샤인머스켓주스(13)</li> <li>• 생크림오믈렛(1.2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>625.7/28.5/134.3/2.2</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 누룽지탕</li> <li>• 스크램블에그(1.2.5.6.10.13)</li> <li>• 감자채피망볶음(2.5.6.10)</li> <li>• 오리훈제구이/무쌈(1.5.13)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 우유와<br/>시리얼(허니오즈)(2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>724.5/28.9/80.6/4.2</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 우거지해장국(5.6.16)</li> <li>• 콩치김치조림(5.6.9.13.18)</li> <li>• 큐브떡갈비&amp;어린잎(5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 김구이(13)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 요거트런(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>766.3/28.1/373.2/6.4</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 근대된장국(5.6.13.18)</li> <li>• 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 빅센(5.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>767.1/24.7/197.8/2.6</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 참치김치찌개(5.9.13.18)</li> <li>• 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18)</li> <li>• 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.18)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 살구주스(5.13)</li> <li>• 미니파운드케익(1.2.5.6.14)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>781.4/32.1/193.1/4.2</p>      |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰현미밥</li> <li>• 어묵탕&amp;어묵꼬치c(1.5.6.13.16.18)</li> <li>• 청양풍땃닭(5.6.13.15)</li> <li>• 깻잎양념조림(5.6.18)</li> <li>• 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 웃담딸기요구르트(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>807.6/33.0/188.1/3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>• 마라탕(1.2.4.5.6.9.13.16)</li> <li>• 탕수육&amp;탕수소스(1.5.6.10.12.13)</li> <li>• 마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18)</li> <li>• 연탄불고기만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 사과한모금(5.13)</li> <li>• 양파유자초절임(5.6.13.18)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>728.3/30.2/158.4/4.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수밥</li> <li>• 쇠고기미역국(16)</li> <li>• 치즈감자그라탕(2.5.6.13.16)</li> <li>• 양배추쌈(5.6)</li> <li>• 마늘보쌈/무말랭이(5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 보쌈김치(9)</li> <li>• 돼지바케이크(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>777.5/36.9/185.7/3.4</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰현미밥</li> <li>• 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>• 갈치무조림(5.6.13)</li> <li>• 페스츄리겹치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 블루베리단호박샐러드(1.2.5.6.10.13)</li> <li>• 파인애플바</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>864.3/25.2/162.1/2.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경강황쌀밥</li> <li>• 짬뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18)</li> <li>• 무화과연근조림(5.6.13)</li> <li>• 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.18)</li> <li>• 깻두기(9.13)</li> <li>• 크로크무슈(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 호두아몬드두유(5)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>771.8/33.3/335.0/3.2</p> |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치야채죽(5.13)</li> <li>• 양송이소프(2.5.6.13.16)</li> <li>• 황도야채샐러드(2.5.6.11)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 치킨버거(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18)</li> <li>• 주시쿨(12)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>745.3/16.5/159.2/2.0</p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 대패삼겹된장찌개(5.6.9.10.13.16)</li> <li>• 진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>• 청양크림함박(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 콘크런치치즈스틱(2)</li> <li>• 떠먹는 키위</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>865.8/33.3/298.9/2.7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰현미밥</li> <li>• 매콤닭무국(15)</li> <li>• 아삭이고추무침(1.5.6.13.18)</li> <li>• 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 뱅글뱅글쏘시지(1.5.6.10.13)</li> <li>• 딸기우유(2.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>653.8/29.9/98.0/2.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>• 달걀실파국(1.13.18)</li> <li>• 마라짬뽕(5.6.8.13.15.16.18)</li> <li>• 치커리사과무침(5.6.13)</li> <li>• 한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9.13)</li> <li>• 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>729.8/29.0/171.7/4.2</p>   | <p><b>미급식</b></p>  |





# 2023. 9월 학교급식 식단 안내



|    | 09/25 <b>Mon</b>  | 09/26 <b>Tue</b>  | 09/27 <b>Wed</b>   | 09/28 <b>Thu</b>   | 09/29 <b>Fri</b>   |
|----|---|---|--|--|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>전주식콩나물국(1.5.9.13.17)</li> <li>돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18)</li> <li>싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>초코롤(1.2.5.6)</li> <li>요구르트(세요)(2)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>681.0/29.5/154.1/2.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>순두부찌개(1.5.9.10.13)</li> <li>닭봉바베규조림(6.12.13.15.18)</li> <li>크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13)</li> <li>불닭맛김</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>우유와 시리얼(초코체크)(2.5.6.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>825.2/32.9/294.8/6.6</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>황태감자국(1.5)</li> <li>아삭이고추무침(1.5.6.13.18)</li> <li>불낙볶음(10.16)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>연두부&amp;양념장(5.6)</li> <li>바닐라크라운(1.2.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>657.4/31.8/141.7/3.6</p>                                       |  <p>행복한<br/>한기워 보내세요</p>      |  <p>행복한<br/>한기워 보내세요</p>      |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥(채식)(1.5.6.13)</li> <li>두부된장국(5.13)</li> <li>로제풍당미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>계란후라이(1.5)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>갈비파이(1.2.5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>721.3/26.3/188.8/3.8</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍국쌀밥</li> <li>돈육등뼈감자탕(5.6.10.18)</li> <li>콘치즈닭갈비(1.2.5.6.13.15.18)</li> <li>달걀말이(1.2.5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>사과워터젤리</li> <li>야채스틱&amp;쌈장(5.6)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>858.9/40.3/169.4/3.3</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>쇠고기무국(5.6.16)</li> <li>돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16)</li> <li>모듬전(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>꿀약과(1.5.6.13)</li> <li>송편</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>786.8/29.2/88.9/4.0</p> | 추석연휴   | 추석   |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>나가사끼찜빵탕(6.9.10.12.13.17.18)</li> <li>감자채피망볶음(2.5.6.10)</li> <li>파닭(1.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>고등어구이/양념장(2.5.6.7.13.16)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>스위트제주청굴(13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>782.2/36.9/169.6/3.7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5)</li> <li>브라운니(1.2.5.6)</li> <li>닭개장(1.5.8.15)</li> <li>김가루실파무침(5.13)</li> <li>돈육김치볶음&amp;온두부(5.9.10.13.18)</li> <li>레몬크림새우(1.5.6.9.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>789.7/34.3/150.3/3.6</p> | 미급식  |  <p>추석<br/>풍요로운 한가위 되세요</p> |  <p>추석<br/>풍요로운 한가위 되세요</p> |