

한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2022- 61호

발송일: 2022.06.28.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2022학년도 7월호 영양소식지



고카페인음료, 주의하세요!

1. 카페인은?

- 커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분
- 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용
- 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등에 광범위하게 함유

2. 카페인 과잉 섭취 문제점?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인에 일시적으로 집중력을 향상시키나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해진다.

3. 카페인 최대 일일섭취 권고량?

- 19세 이하의 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.



4. 식품중의 카페인, 얼마나 들어있나요?

식품의 1회 섭취참고량당 카페인 함량

| | | | |
|---|--|--|--|
| 커피전문점 커피  123mg | 커피·초콜릿 우유  84mg | 캔커피  74mg | 인스턴트 커피  69mg |
| 에너지 음료  58mg** | 콜라  23mg | 초콜릿  16mg | 침출차  15mg |

5. 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유”라고 표시되어 있습니다.

※2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의 문구를 의무적으로 표시

6. 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?




- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하기
- 최대일일섭취 권고량 이하로 마시기

자료출처 : 식품의약품안전처/
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회



2022. 7월 학교급식 식단 안내



| | | | | | 07/01  |
|--|---------------------|----------------|-----------------|---------|---|
| 조식 | ❖ 식재료 원산지 안내 | | | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우아욱국(9.13.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니파운드케익(1.2.5.6.14.) 빅썬(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/34.3/550.0/5.1 |
| 중식 | | | | | |
| | 국내산 | 국내산/국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 베트남, 중국산 |
| | 돼지고기 (가공품포함) | 닭고기 (가공품포함) | 오리고기 (가공품포함) | 오징어 | 조기 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 |
| 석식 | 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. | | | | |  코로나 예방을 위한 올바른 마스크 착용법  반드시 KF80 이상 제품 착용 |



2022. 7월 학교급식 식단 안내



| | 07/04  | 07/05  | 07/06  | 07/07  | 07/08  |
|----|---|--|--|--|---|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 김가루실파무침(5.13.) 연어까스&타르타르소스(1.5.6.13.) 오색산적(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(후르팅)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 653.1/19.5/191.5/2.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(16.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 주꾸미철판볶음(5.6.10.13.) 파인애플볼고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 피크닉사과(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 636.8/30.9/74.1/2.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 소보로머핀(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 593.7/32.4/127.8/3.7</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 단호박죽(13.) 콩나물무침(5.) 활짝핀떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 팬케이크&메이플시럽(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 565.7/29.0/144.0/3.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우아욱국(9.13.) 만다린샐러드(1.2.5.6.) 크런치스파이시생선까스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 짜먹는요거바(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 791.7/18.9/338.6/3.6</p> |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 청양풍뎡닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16.18.) 카라멜포켓팝콘(2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 747.9/31.1/319.4/4.3</p> | <p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 가지버섯굴소스볶음(5.6.13.18.) 삼치무조림(5.6.13.18.) 고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 포도식혜 <p>에너지/단백질/칼슘/철 614.9/17.5/113.4/2.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 갯잎찜(5.6.13.18.) 동파육(5.6.10.13.) 파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 자두 <p>에너지/단백질/칼슘/철 704.6/47.9/203.0/5.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 고춧잎나물무침 매콤갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 콩국수(4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 올때메로나(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 914.1/27.9/147.5/4.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 오리불고기(5.6.) 양배추쌈(5.6.) 하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 831.3/35.1/224.9/5.0</p> |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 닭곰탕(1.13.15.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 삼색묵야채무침(3.5.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(복숭아) <p>에너지/단백질/칼슘/철 646.7/41.2/283.3/5.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 시래기된장국(13.) 시금치나물(4.) 진미채조림(13.17.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 713.5/39.4/423.9/6.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) 청파래오징어까스&타르타르소스(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 892.1/28.4/231.0/5.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 애호박볶음(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 마카다미아쿠키(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 839.8/41.5/244.8/4.6</p> | <div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <h2>손소독 안내</h2>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div> |



2022. 7월 학교급식 식단 안내



| | 07/11 Mon | 07/12 Tue | 07/13 Wed | 07/14 Thu | 07/15 Fri |
|----|---|---|---|--|---|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 비름나물(5.6.18.) 빨간계란조림(1.5.6.13.) 애플파이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 750.9/29.8/196.8/4.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 싸먹는구이햄/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) 비타민주스(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 460.6/19.0/122.1/2.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 옥수수수프(2.5.6.13.16.) 황태감자국(1.5.) 갯잎순나물(5.6.18.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 676.4/26.2/238.9/7.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 갯잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.13.) 우유와 시리얼(초코체크)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 917.2/35.6/298.8/4.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 두부된장국(5.13.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 모닝빵샐러드(1.2.5.6.11.13.) 방울토마토(12.) 연두부&양념장(5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 578.6/27.9/160.0/4.3</p> |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥(5.6.16.18.) 미역된장국(5.6.) 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) 마늘종건새우볶음(5.6.9.13.18.) 부추애호박전(1.5.6.) 불닭맛김 배추김치(9.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 727.8/42.8/369.2/7.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 유부장국(1.5.6.9.13.16.18.) 콜팝(1.5.6.15.) 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 콤샐러드(1.2.5.6.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 773.5/29.8/212.8/6.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 대구매운탕(5.6.9.13.18.) 묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) 연근배꽃절임(13.) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 736.2/45.1/198.1/5.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) 마라마파두부덮밥(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 청경채무침(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 수박 인절미탕수육(1.5.6.10.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 833.4/48.6/231.6/5.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.17.) 단무지무침 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 백순대야채볶음(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 김말이&오징어튀김(1.5.6.16.17.18.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 876.7/24.3/364.2/9.7</p> |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 시금치나물(4.) 깍두기(9.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 한라봉감귤주스 <p>에너지/단백질/칼슘/철 758.4/34.5/477.3/4.9</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 닭개장(1.5.8.15.) 한우한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 무생채(9.13.) 배추김치(9.13.) 명랑핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 청포도소르베(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 868.8/32.4/215.3/3.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 698.6/22.5/223.0/9.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 오이부추무침 파채불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니글레이즈도넛(1.2.5.6.) 콘치즈(1.2.5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 815.9/53.4/196.4/6.2</p> | |



2022. 7월 학교급식 식단 안내



| | 07/18 Mon | 07/19 Tue | 07/20 Wed | 07/21 Thu | |
|----|---|--|--|---|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 계란후라이(1.5.) 돼지고기부추볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈토스트(1.2.5.6.13.) 요거상콤(복숭아젤리)(11.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 634.3/32.2/226.3/3.7</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16.) 나초치킨너겟(1.2.5.6.15.) 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과 우유와 시리얼(콘푸로스트)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 831.5/34.3/229.2/5.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기미역국(16.) 닭가지찜(5.6.13.15.) 베이컨호박볶음(5.10.) 오이부추무침 배추김치(9.13.) 모닝빵&메이플시럽(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 599.7/24.3/118.4/2.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 밀크밀크퐁당(2.) 초코릿칩모찌쿠키(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 677.1/36.2/198.0/3.4</p> | |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 짜먹는구이햄/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 콩나물무침(5.) 허니간장치킨&웨이감자(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 요거얌얌(오렌지)(2.5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 734.4/48.6/146.6/4.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 사골순대국밥(1.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 온두부(5.) 황도야채샐러드(2.5.6.11.) 깍두기(9.13.) 바바리안두부도넛(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 757.1/36.5/157.7/6.5</p> | <p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.) 메밀소바(3.5.6.13.) 비름나물(5.6.18.) 새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 <p>에너지/단백질/칼슘/철 874.4/34.3/261.3/7.3</p> | <p>방학식</p> | |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 불닭볶음면(1.2.5.6.13.15.16.18.) 집계맛살튀김/감귤타르타르소스(1.2.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 빅썬(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 774.3/43.2/395.7/4.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> 허브소시지카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.) 달걀실파국(1.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 와플해쉬브라운&케첩(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 바이오플레요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.3/28.1/227.6/4.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 꼬꼬짬뽕탕(6.9.10.12.13.15.17.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 오돈불고기(5.6.10.13.17.) 총각김치(9.13.) 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) 쫄면초콜케익(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 756.5/45.7/273.3/4.3</p> | | |



2022. 8월 학교급식 식단 안내



| 조식 | ❖ 식재료 원산지 안내 | | | | |
|----|---|-------------------|-----------------|----------------|----------|
| | 쌀 (참쌀, 현미) | 배추김치 (배추/고춧가루) | 콩 (두부류) | 쇠고기 (가공품포함) | 낙지 |
| 중식 | 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 |
| 석식 | ❖ 알레르기 유발 식품 안내 | | | | |
| | <p>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.</p> <p>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.</p> | | | | |



2022. 8월 학교급식 식단 안내



| | 08/15 | 08/16 | 08/17 | 08/18 | 08/19 |
|----|-------|---|---|--|---|
| 조식 | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 연어까스&타르타르소스(1.5.6.13.) 해물부추전(1.5.6.8.9.17.18.) 배추김치(9.13.) 감귤한모금(13.) 몽키바나나도넛(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 718.5/16.6/139.1/1.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 팽이유부된장국(5.6.) 계란후라이(1.5.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 비름나물(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 모닝빵&메이플시럽(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 843.2/38.6/230.1/5.7</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 생새우호박국(9.13.17.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 파채떡갈비(1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 810.5/30.3/254.8/4.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 닭곰탕(1.13.15.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 야채아삭피클(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 737.5/41.6/177.4/5.5</p> |
| 중식 | 광복절 | <ul style="list-style-type: none"> 큐브치즈어묵카레라이스(1.2.5.6.8.13.15.16.) 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 바나나 반달단무지 오꼬노미치킨까스(1.2.5.6.13.15.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 783.8/43.6/219.7/4.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.18.) 병어감자조림(5.6.13.18.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 피크닉청포도(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 749.2/33.8/234.1/7.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 가지나물무침 고구마맛탕(4.5.13.) 청양풍뎠닭(5.6.13.15.) 갯김치(9.13.) 삼색꿀떡(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 835.8/34.9/209.0/4.1</p> | <p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 삼색수제비국(1.5.6.9.13.18.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 직화낙지볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.) 치커리사과무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 생크림딸기와플(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 743.9/34.6/239.2/6.1</p> |
| 석식 | | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 회오리감자(5.6.13.) 힘내파인애플씨(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 630.9/33.4/176.9/6.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 불닭맛김 사과야채샐러드(2.5.6.) 연양식바삭불고기/어린잎채소(2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(자두) <p>에너지/단백질/칼슘/철 735.2/26.5/194.6/5.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 마라탕(1.5.6.9.13.16.) 샤오롱바오(1.5.6.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 탕수육&탕수소스(1.5.6.10.12.13.) 파워캡레드피치(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 981.1/39.5/320.8/6.7</p> | |



2022. 8월 학교급식 식단 안내



| | 08/22  | 08/23  | 08/24  | 08/25  | 08/26  |
|----|--|--|--|---|---|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 콘함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.13.) 크로와상(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 712.9/26.9/211.9/5.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물해장국(5.13.17.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 떠먹는 키위 초코롤(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 498.4/25.1/152.8/3.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.) 쇠고기무국(16.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 깍두기(9.13.) 반달단무지 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 572.0/25.7/246.4/3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 들깨수제비국(1.5.6.9.13.18.) 오이부추무침 주꾸미철판볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 853.8/37.8/249.3/6.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 오리불고기(5.6.) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 613.6/29.9/183.6/4.5</p> |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 도토리묵야채무침(5.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 해물김치전(1.5.6.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루두유(5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 829.5/50.4/177.7/5.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 짬뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.) 베이컨호박볶음(5.10.) 슈프림양념치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6.) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 939.9/48.0/253.9/5.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 고추참치마요덮밥(1.5.6.12.13.16.18.) 시래기된장국(13.) 오이부추무침 크림소스 라비올리(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 747.7/28.8/169.2/4.7</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 돈코츠라면(2.5.6.10.13.16.18.) 김가루실파무침(5.13.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 알감자버터구이(2.) 총각김치(9.13.) 글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 786.3/39.5/142.1/3.9</p> | <p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 스노우어니언새우까스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 양파유자초절임(5.6.13.18.) 참외 <p>에너지/단백질/칼슘/철 620.9/95.9/220.1/5.8</p> |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 쇠고기미역국(16.) 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 총각김치(9.13.) 얼라이브자몽(13.) 타코야끼(1.5.6.13.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 768.2/33.6/153.5/4.3</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) 목살오븐구이(5.6.10.18.) 비빔국수(5.6.9.13.) 야채쌈(5.6.) 배추김치(9.13.) 배 <p>에너지/단백질/칼슘/철 744.0/39.2/207.2/8.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> 만다린샐러드(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 망고파인애플쥬스(5.13.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 참치야채죽(5.13.) 치킨버거(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 887.8/24.9/91.0/6.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) 소떡소떡(5.6.) 숙주미나리무침(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 700.8/39.2/267.0/3.0</p> | <div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <p>손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div> |



2022. 8월 학교급식 식단 안내



| | 08/29  Mon | 08/30  Tue | 08/31  Wed | |
|----|---|--|---|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 쥬라기통살돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 라즈베리크라운(1.2.5.6.) 우유와 시리얼(초코체크)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 776.3/27.9/267.3/3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 두부된장국(5.13.) 사과야채샐러드(2.5.6.) 산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(세요)(2.) 크리미갈릭핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 853.8/25.4/198.6/5.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 목은지된장지짐(5.6.9.13.18.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 소보로머핀(1.2.5.6.13.) 포도워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 592.0/27.3/177.6/5.4</p> | |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 팽이유부된장국(5.6.) 매콤로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마토&황도(11.12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 677.4/31.6/282.8/3.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) 시금치나물(4.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 769.6/43.3/160.6/4.9</p> | <p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 건새우아욱국(9.13.) 갈치무조림(5.6.13.) 새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 열갈이나물 배추김치(9.13.) 빅썬(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 514.5/20.2/382.8/3.4</p> | |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 싸먹는구이햄/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 숙갓나물 해물쟁반짜장(5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 연유버터볼(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 599.3/31.4/227.1/3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 꼬꼬짬뽕탕(6.9.10.12.13.15.17.18.) 고구마튀김(4.5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 비름나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 피크닉사과(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 895.7/32.1/245.0/4.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 온두부(5.) 참나물무침 깍두기(9.13.) 바나나 <p>에너지/단백질/칼슘/철 750.1/41.9/133.6/4.3</p> | |