

제 목	2025학년도 4월호 영양소식지
-----	-------------------

**알레르기 질환 바로알기!**

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.

우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

**식품 알레르기 진단과 관리**

- 1. 과거의 명백한 증상**  
- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례
- 2. 식품 유발 검사**  
- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰
- 3. 혈액 검사**
- 4. 피부반응검사**

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.

**식품 알레르기 증상**



구토      두드러기      기침      배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용 (아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

**학교 알레르기 유발식품 표시**

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.


알레르기 유발식품 표시	
4월 2일 수요일	
찬환경흑미밥 한우꽃떡국(6. 16) 고구마맛탕c(5. 13) 더덕고추장구이(5.6. 13) 블랙갈릭치킨스테이크 (1.2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18) 총각김치(9) 벚꽃요거트(2.6. 13)	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

**식품 알레르기 이해**

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

**4월의절기(한식)-4월 5일**

동지로부터 105일째 되는 날을 ‘한식’이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올립니다.





## 2025. 4월 학교급식 식단 안내



	3/31 	4/1 	4/2 	4/3 	4/4 
조식	친환경쌀밥 쇠고기두부탕(1.5.16) 비엔나파프리카볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 육원전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 고구마파이(1.2.5.6) 항아리바나나우유(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 714.7/25.7/204.3/3.5	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 달걀실파국(1.18) 불닭팽이버섯구이 (1.2.5.6.15.16) 용가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 바삭달콤츄러스(초코맛, 밀크맛) (1.2.5.6) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 726.1/24.5/157.7/3.2	친환경쌀밥 한우장터국밥(5.6.16) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 아삭이고추무침(5.6) 두부담은돈저냐 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 밀크크림샌드쿠키(랑그드 샤)(1.2.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/34.0/131.0/3.4	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 치커리사과무침c(5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 청양갈릭고기튀김&케첩 (2.4.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 756.8/25.1/117.2/1.9	친환경쌀밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 닭감자볶음(5.6.15) 숙주미나리무침(1.5.6.8) 싸먹는구이함&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 779.0/31.7/121.8/2.6
중식	친환경찰현미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 알밤메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물유자청무침(5.6.13) 치즈불닭(1.2.5.6.13.15.16.18) 깍두기(9) 달콤한샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.0/34.9/223.0/3.4	<b>*수산인의날*</b> <b>전복술밥&amp;미나리양념장(2.18)</b> <b>콩가루숙된장국(5)</b> <b>고등어무조림c(5.6.7)</b> <b>ㅋㅋ돈까스샐러드(1.5.6.10.12.16)</b> <b>올리브도시락김</b> <b>배추김치(9)</b> <b>초코쌀빵</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>689.9/25.1/145.7/5.5</b>	<b>친환경흑미밥</b> <b>한우꽃떡국(6.16)</b> <b>고구마맛탕c(5.13)</b> <b>더덕고추장구이(5.6.13)</b> <b>블랙갈릭치킨스테이크</b> <b>(1.2.5.6.12.13.15.16.18)</b> <b>총각김치(9)</b> <b>벚꽃요거트(2.6.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>729.7/23.5/264.1/4.1</b>	친환경율무밥 부산돼지국밥(5.6.10) 부추겉절이(13) 오색잡채(1.5.6.10) 페퍼로니치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 먼치킨도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 755.9/29.3/109.8/3.9	친환경기장밥 미나리곰탕(1.5.6.15.16) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 참두릅&초장(5.6.13) 마라상귀(5.6.10.13) 배추김치(9) 화분케이크(식목일)(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 790.3/29.8/116.0/3.9
석식	친환경찰보리밥 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 구슬치즈양상추샐러드(2.5.6.12) 마제소바(1.5.6.10) 스노우어니언새우까스 (1.2.5.6.9.12.13.15) 배추김치(9) 폴리또골드키위배주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 777.1/23.0/186.1/3.1	친환경흑미밥 호박고추장찌개(5.6.10) 콩나물무침(5) 명란마요야키 (1.2.5.6.10.12.16.18) 크런치가자미구이c(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 메론크림슬러시(2) *에너지/단백질/칼슘/철 773.3/26.7/181.1/3.5	차수수밥 나가사키짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.12.13.17.18) 파리고추어묵조림(1.5.6) 근대나물무침(5.6) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 달콤밀크치즈바게트(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 702.9/33.5/145.6/2.2	친환경찰현미밥 대패삼겹된장찌개c(5.6.10) 시금치나물 오징어당면두루치기(17) 한입연근떡갈비 c(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 스위트플럼(자두주스) *에너지/단백질/칼슘/철 750.5/29.0/138.9/3.7	



## 2025. 4월 학교급식 식단 안내



	4/7  Mon	4/8  Tue	4/9  Wed	4/10  Thu	4/11  Fri
조식	친환경쌀밥 불낙찌개(1.2.5.6.9.12.13.16) 고추참치/도시락김(5.12.16) 꽃송이안심너겟c (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 초코찰떡파이(바나나맛) 마시는샐러드그린(사과)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 786.8/33.6/192.9/4.5	친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 연두부&양념장(5.6) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 큐브떡갈비&어린이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 뽕로로슈크림빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 723.5/30.8/339.1/4.5	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 돈육버섯불고기(5.6.10.12.13) 베이컨감자채볶음(5.6.10) 배추김치(9) 보리견빵(2.5.6) 사과주스(빅썬)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 742.9/34.7/57.7/2.4	친환경쌀밥 닭곰탕(1.5.6.15) 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 우리밀취향시에 (1.2.5.6) 플리또골드키위배주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 715.1/25.5/124.8/2.6	친환경쌀밥 감자양파국(5.6) 깻잎순나물(5.6) LA칼비구이(2.5.6.10.13.16.18) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 딸기팜미어파이c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 670.7/18.9/111.0/1.4
중식	친환경흑미밥 동태매운탕(5.6.13) 오이도라지무침(5.6.13) 한우소불고기&파채(5.6.13.16) 들기름통두부구이(5.6) 배추김치(9) 파인애플바 *에너지/단백질/칼슘/철 713.7/32.3/187.9/4.0	친환경울무밥 제주고사리해장(3.5.6.10.16) 꽃마늘대무침(5.6) 순대곰창볶음(2.5.6.8.10.16) 수제고구마피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 각두기(9) 장수사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 743.7/26.3/145.9/3.6	친환경찰현미밥(작은밥) 잔치국수(1.5.6.9.18) 도토리묵야채무침 비엔나브로콜리볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 슈프림양념치킨(1.2.5.6.13.15) 알배기배추겉절이(13) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 694.7/33.3/127.0/2.5	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.9) 하트뮤즐리멸치초림(5.6.9.13) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 허니아몬드(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 702.4/26.1/284.0/3.5	친환경귀리밥 순두부찌개(1.5.9.10) 안동찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 참외샐러드(13) 수제오징어순대전(1.5.6.17) 배추김치(9) 삼색꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 769.6/30.6/177.5/4.2
석식	친환경귀리밥 팃타이(1.2.4.5.6.9.12.13.18) 스팸짜글이찌개(5.6.10) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 청파래오징어까스&타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 달콤포근붓세(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 721.1/22.1/100.0/3.5	친환경흑미밥 부추달걀국(1) 아귀찜c(5.6.13.18) 돌나물배우침(5.6.13) 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 706.2/34.3/126.5/3.7	친환경찰보리밥 병천순대국밥 (2.5.6.10.13.15.16.18) 비름나물(5.6) 미나리주꾸미볶음(5.6.13.16) 유린채식만두(5.6.13) 각두기(9) 비타500젤리(10) *에너지/단백질/칼슘/철 784.8/26.1/194.5/6.1	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 미소된장국c(5.6) 리코타치즈샐러드 *(1.2.5.6.11.12) 어니언링&칠리소스(5.6.12.13) 배추김치(9) 리치&코코주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 791.4/22.1/207.6/3.8	급식실에서 이렇게 행동해요! <b>급식실 이용규칙</b>  밥 먹기 전에는 손을 깨끗이 씻어요 음식을 서서 질서 있게 급식실에서 이용해요 친구들과 장난치지 않고 골고루 먹어요 다 먹고 남은 음식은 모아서 버려요



# 2025. 4월 학교급식 식단 안내









	4/14  Mon	4/15  Tue	4/16  Wed	4/17  Thu	4/18  Fri
주식	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 파래자반볶음 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 깍두기(9) 달고나쿠키(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 673.7/25.5/174.9/4.3	친환경쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 애기열무된장우침c(5.6) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 720.1/34.6/242.8/6.5	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 청양풍땨닭(5.6.13.15) 청경채우침(5.6) 배추김치(9) 순수배즙 *에너지/단백질/칼슘/철 710.9/34.0/150.5/2.8	친환경쌀밥 전주식콩나물국c(5.9.17) 계란후라이(1.5) 도시락김 크리스피돈강정 c(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 리얼우유생크림빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 716.2/23.9/160.5/5.3	친환경쌀밥 닭우국(15) 피카츄돈까스(1.2.5.6.10) 두부양념조림(5.6.13) 배추김치(9) 미니프링글스(양파맛)(2.6) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 691.9/20.2/97.2/2.7
보식	<div>  <p> <b>친환경찰현미밥(작은밥)</b>  <b>자장면(1.2.5.6.10.15.16.17.18)</b>  <b>얼큰짬뽕국(1.2.5.6.9.10.12.13.17.18)</b>  <b>쫄득이만두c(1.5.6.10.16.18)</b>  <b>반달단무지</b>  <b>수제등심탕수육&amp;후르츠소스</b>  <b>(5.6.10.11.12)</b>  <b>배추김치&amp;파김치(9)</b>  <b>뽀로로요구르트(2)</b>  <b>*에너지/단백질/칼슘/철</b>  <b>776.0/34.8/158.5/2.7</b> </p> </div>	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 오징어낙지볶음&소면사리 c(2.5.6.12.13.16.17.18) 고사리볶음(5.6) 고추바사삭볼카츠 (2.4.5.6.10.15) 배추김치(9) 블루베리즙 *에너지/단백질/칼슘/철 731.9/29.4/114.6/2.9	<div>  <p> <b>Okinawa taco rice</b>  <b>오키나와타코라이스</b>  <b>(2.5.6.10.12.18)</b>  <b>유부우동장국(1.2.5.6.9.13)</b>  <b>참나물무침(5.6)</b>  <b>베이컨치즈프라이(1.2.5.6.10.13)</b>  <b>오코노미어묵바(1.5.6.7.13.17.18)</b>  <b>배추김치(9)</b>  <b>그레인미니바이트(초코)(1.2.3.5)</b>  <b>*에너지/단백질/칼슘/철</b>  <b>743.5/27.7/191.0/2.8</b> </p> </div>	친환경귀리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 해물파전c(1.5.6.9.17) 블랙알리오포크강정 (1.5.6.10.16) 양념깻잎지(순창) 깍두기(9) 새콤달콤오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 684.1/28.7/184.4/3.5	친환경찰보리밥 치즈부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 참깨흑미자살러드파스타 (1.2.5.6.12) 뿌링글치킨&요거트드레싱c (1.2.5.6.13.15) 블루베리무피클c 배추김치(9) 후레쉬업(키위&사과주스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.9/30.8/115.7/7.8
조식	친환경찰보리밥 한우샤브샤브국(5.6.15.16) 목은지닭볶음(5.6.9.15) 두부숙갓우침(5.6) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 배추김치(9) 진한망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 691.3/29.1/152.4/3.8	친환경찰현미밥 닭개장(1.15) 콩나물우침(5) 햄부추달걀말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 연양식바삭불고기/부추우침 c(2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/33.4/148.4/4.4	친환경흑미밥 사골떡국(1.16) 양파유자초절임(13) 고추잡채&꽃빵 c(5.6.10.12.13.18) 멘보샤/칠리소스 ** (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 살구주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 781.8/34.0/122.9/3.9	한그릇쫄면/찐계란(1.5.6.13) 맑은미역국 반달단무지 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 소시지치즈패스츄리 (1.2.5.6.10.12.18) 떠먹는요거트(복숭아)(2.11.16) *에너지/단백질/칼슘/철 764.3/22.3/320.5/4.4	<div>  <p> <b>함께해요</b>  <b>탄소 줄이기</b> </p> </div>





## 2025. 4월 학교급식 식단 안내



	4/21  Mon	4/22  Tue	4/23  Wed	4/24  Thu	4/25  Fri
조식	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 소시지야채볶(2.5.6.10.15.16) 토마토달걀볶음 (1.2.5.6.12.16) 배추김치(9) 초코라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 790.3/31.8/249.6/3.2	친환경쌀밥 닭미역국(15) 치커리사과무침c(5.6.13) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 깍두기(9) ABC밸런스주스 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 766.6/33.9/164.9/3.8	친환경쌀밥 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 올리브도시락김 청양크림함박 c(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 떠먹는키위 *에너지/단백질/칼슘/철 693.2/20.6/200.2/4.1	친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 고래밥견과류멸치조림 (1.2.5.6.9.13) 로제찜닭 c(2.5.6.12.13.15.16.18) 깻잎주먹완자*(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 요거특(초코필로우&크런치)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 769.2/27.8/278.4/2.9	친환경쌀밥 고소한누룽지 치즈품은떡갈비말이 (5.6.7.10.16) 배추김치(9) 우리밀모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) 고구마샐러드c(2) 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 767.3/18.5/168.6/2.6
중식	친환경찰현미밥 들깨수제비국(1.5.6.9.18) 단호박갈치조림(5.6.13) 파래자반볶음 더블치즈스테이크/로제크림소 스(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 758.7/26.7/206.0/4.5	치킨마크니커리&난 (2.5.6.12.13.15.16.18) 어묵국(1.5.6) 미역국수골뱅이무침(5.6.13) 방울토마토마리네이드(12) 에비카츠/타르타르소스(5.6.9) 배추김치(9) 지구야사랑해주스(12) *에너지/단백질/칼슘/철 759.0/26.4/146.0/2.2	통배이건김치볶음밥(1.5.9.10) 두부된장국(5) 알감자약고추장조림(5.6.10.13) 가시나물무침 수제파닭꼬치(1.5.6.13.15) 깍두기(9) 파인애플슬러시(2) *에너지/단백질/칼슘/철 702.2/29.8/168.3/3.3	친환경율무밥 한우육개장(1.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 세발나물사과무침(5.6.13) 조기한마리구이(5) 배추김치(9) 웃당사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 743.8/35.4/188.4/3.3	친환경흑미밥 북어해장국(5.6) 충무식오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 도시락김 허브치킨참스테이크 c(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 후레쉬업(키위&사과주스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 673.7/30.1/87.7/1.7
점식	노랑진컵밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물국c(5.6) 순대떡볶이(1.2.5.6.8.10.16) 배추김치(9) 쿨피스복숭아제로(2.11) 야채튀김(1.5.6.18) *에너지/단백질/칼슘/철 756.2/18.7/114.2/2.5	친환경귀리밥 부추달걀국(1) 브로콜리/초장(5.6.13) 치즈볼닭 (1.2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 도깨비감자핫도그 c(1.2.5.6.10.12.16) 자몽허니블랙티c *에너지/단백질/칼슘/철 648.8/28.8/231.3/2.5	친환경찰보리밥 굴림만두완탕 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 달걀말이(1.5) 피쉬앤칩스 (1.2.5.6.12.16.17.18) 배추김치(9) 워터젤리(복숭아맛)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 761.1/33.1/203.1/3.8	친환경차조밥 탄탄멘(1.2.4.5.6.10.15.16.18) 김가루실파무침 비빔만두(5.6.10) 대만식지파이(5.6.15) 깍두기(9) 블랙사파이어주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 764.3/31.4/116.4/2.9	



## 2025. 4월 학교급식 식단 안내



	4/28  Mon	4/29  Tue	4/30  Wed																															
조식	친환경쌀밥 사골무국(16) 갯잎순나물(5.6) 오리훈제야채볶음c(5.6.13.18) 토마토소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 함내바(초콜릿바) (1.3.5.7.8.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19) *에너지/단백질/칼슘/철 727.2/18.0/116.5/2.1	친환경쌀밥 건새우아육국(5.9) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 숯불돼지불고기 c(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 무생채(9) 약과도넛(시험잘봐)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 775.8/32.6/316.6/7.8	친환경쌀밥 한우육개장(1.16) 오이부추무침 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 갈릭명란마요크로켓 c(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 황치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 764.2/25.2/101.9/2.2	❖ 식재료 원산지 안내																														
중식	친환경울무밥 굴림만두부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 고등어무조림c(5.6.7) 도시락김 한우육전&파채(1.5.6.13.16) 깍두기(9) 시험뿌셔뿌셔 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.7/28.5/142.3/6.0	친환경차조밥 오징어무국(5.17) 샐러드두부면파스타 (2.5.6.12.13) 콩나물김가루무침c(5) 코믹어돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 비타민주스(블루베리맛)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/22.8/254.4/3.8	연잎영양밥 우렁된장찌개(5) 상추겉절이(5.6.13) 직화간장불고기c(5.6.10.13.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 비타민레모나(음료) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.9/32.6/389.6/9.9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>쌀 (잡쌀,현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품포함)</th><th>낙지</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>국내산</td><td>국내산/국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>베트남</td></tr> <tr> <td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>오징어</td><td>조기</td></tr> <tr> <td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>중국산</td></tr> <tr> <td>오징어가공품</td><td>꽃게 (가공품포함)</td><td>다랑어 (가공품포함)</td><td>명태</td><td>주꾸미</td></tr> <tr> <td>페루산</td><td>중국산</td><td>원양산</td><td>러시아</td><td>국내산</td></tr> </tbody> </table>	쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남	돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	국내산
쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																														
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남																														
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기																														
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																														
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미																														
페루산	중국산	원양산	러시아	국내산																														
석식	친환경찰보리밥 사골떡국(1.16) 얼갈이나물 고구마우스닭갈비 c(1.2.5.6.13.15) 옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 야채볼스낵(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 776.3/33.0/125.4/3.1	친환경차조밥 돈육김치찌개(5.9.10) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.12.15) 새송이양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 701.5/30.3/207.2/4.1	차수수밥 매운콩나물국(5) 흑임자연근무침(1.5.13) 비엔나푸실리볶음 (1.5.6.10.12.13.16) 간소새우c(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 프룻프룻복숭아주스(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 760.3/20.8/180.1/2.5	❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.																														