



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제 2023- 62호

발송일: 2023.06.26.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023학년도 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	커피·초콜릿 우유	캔커피	인스턴트 커피
123mg	84mg	74mg	69mg
에너지 음료	콜라	초콜릿	침출차
58mg**	23mg	16mg	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



2023. 7월 학교급식 식단 안내



조식	❖ 식재료 원산지 안내			
중식	쌀 (찰쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)
	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)
	돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어
	국내산	국내산	국내산	중국산
석식	오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태
	페루산	중국산	원양산	러시아
❖ 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.				



2023. 7월 학교급식 식단 안내



	07/03  Mon	07/04  Tue	07/05  Wed	07/06  Thu	07/07  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 김구이(13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) 짜장찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 593.0/32.7/711.6/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 오리불고기(5.6.) 배추김치(9.13.) 흑임자깨죽 비타500젤리 생크림롤케익(1.2.5.6.10.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 742.8/25.7/772.5/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16.) 산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 시금치나물(4.) 연어까스&타르타르소스c(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오븐에 구운 도넛(1.2.5.6.13.14.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 960.8/27.7/1005.2/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 돼지고기부추볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) 바나나치즈케이크(1.2.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 645.6/41.0/1014.2/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 불낙볶음(5.6.10.13.18.) 생새우호박국(9.13.17.) 김구이(13.) 해쉬브라운&케첩(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과 <p>에너지/단백질/칼슘/철 656.6/33.9/1460.4/3.7</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 닭곰탕(1.13.15.) 직화주꾸미볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.) 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) 콩나물김가루무침(5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 585.4/38.9/938.6/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) 김구이(13.) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 약식(5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 538.1/32.6/732.3/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16.18.) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 고구마튀김(4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 멜론 <p>에너지/단백질/칼슘/철 804.3/33.0/1215.3/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 옥수수수프(2.5.6.13.16.) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 황도야채샐러드(2.5.6.11.) 바베큐푼(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 브라운브레드&버터c(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 1089.0/36.9/1160.0/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 아비꼬카레(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 달걀실파국(1.13.18.) 오이골뱅이초무침(5.6.13.18.) 청양마요치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스쿠이앤크림(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 862.2/47.5/1048.6/4.6</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 오징어무국(5.13.17.) 야채어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 연근배풀절임(13.) 파채불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배음료(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 565.7/38.4/1285.7/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 콩나물국(5.6.9.13.17.) 달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 비름나물(5.6.18.) 경장육사&꽃빵(2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 말랑말랑요거트푸딩(1.2.5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 596.5/31.4/928.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 미소된장국(5.6.) 오이부추무침 돈까스덮밥(1.2.5.6.7.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 망고파인애플폴리토(5.13.) 콘치즈(1.2.5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 995.8/30.9/1166.5/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 삼색수제비국(1.5.6.9.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 마늘중건새우볶음(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 무지개떡 <p>에너지/단백질/칼슘/철 866.0/39.8/1286.4/5.9</p>	<div data-bbox="1713 1093 2094 1444"> <p>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



2023. 7월 학교급식 식단 안내



	07/10  Mon	07/11  Tue	07/12  Wed	07/13  Thu	07/14  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16.) 닭봉골소스조림(1.4.5.6.13.15.18.) 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요거얌(오렌지)(2.5.13.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 577.4/31.1/694.5/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 팝콘치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 오렌지팬케익(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 655.0/30.6/744.5/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 깻잎순나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 연두부&양념장(5.6.) 우유와 시리얼(허니오즈)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 630.8/35.9/1181.7/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.) 블루베리즙(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 818.0/26.3/977.2/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 고구마고로케(1.5.6.10.12.13.16.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) 그릭요거트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 720.4/33.2/1346.6/3.4</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 대패삼겹된장찌개(5.6.9.10.13.16.) 병어감자조림(5.6.13.18.) 브로콜리/초장(5.6.13.) 피자돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) 얼무김치(9.13.) 사과즙(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 737.1/33.8/1106.2/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 녹두삼계탕(1.13.15.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.16.18.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 레몬크림새우(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 삼색꿀떡(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 810.8/49.6/1275.5/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요셀프주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(자두) 반달단무지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 876.6/34.0/890.5/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 메밀소바(3.5.6.13.) 가지버섯굴소스볶음(5.6.13.18.) 마늘보쌈/무말랭이(5.6.10.12.13.18.) 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 보쌈김치(9.) 자두 <p>에너지/단백질/칼슘/철 787.9/36.4/1915.0/11.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 무화과연근조림(5.6.13.) 콘치즈닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 729.7/47.9/1476.9/6.2</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 닭개장(1.5.8.15.) 아귀찜(5.6.13.18.) 얼갈이나물 생반짜장(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 861.0/38.6/863.4/7.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 삼색묵야채무침(3.5.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 참외 <p>에너지/단백질/칼슘/철 739.6/32.0/1014.1/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 오돈불고기(5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 찰보리병(1.5.13.) 어묵바(1.5.6.12.17.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 688.7/38.9/886.0/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 크림감자노끼(2.5.6.10.13.16.) 치커리사과무침(5.6.13.) 치파이(1.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 빅션(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 902.4/36.2/1258.0/3.4</p>	



2023. 7월 학교급식 식단 안내



	07/17  Mon	07/18  Tue	07/19  Wed	07/20  Thu	
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭곰탕(1.13.15.) 고사리볶음(5.6.18.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) 리얼치즈블랙돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 웃담사과요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 793.6/33.6/1154.8/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기미역국(16.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 베이컨감자전(5.6.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 우유와 시리얼(쿠키앤크림)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 711.5/33.8/1302.9/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.) 고등어무조림(7.) 청경채무침(5.6.18.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 <p>에너지/단백질/칼슘/철 533.6/22.7/907.2/6.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 닭가지찜(5.6.13.15.) 동물복지한입썩까스c(1.2.5.6.10.12.16.18.) 배추김치(9.13.) 고구마파이(1.2.5.6.13.) 얼라이브자몽(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 625.5/33.3/645.0/3.4</p>	
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 시래기된장국(13.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 청양크림함박(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 수박 <p>에너지/단백질/칼슘/철 708.4/42.6/1334.2/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 매콤달걀각구이(5.6.12.13.15.18.) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) 두부샐러드(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 애플키워주스(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 803.8/32.5/1238.7/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 달걀볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 마라탕(1.2.4.5.6.9.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 고기왕만두(1.5.6.10.16.18.) 과채습관(그린)(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 857.6/29.7/657.3/7.7</p>	방학식	
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 참치추어탕(5.6.13.18.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 불닭맛김 배추김치(9.13.) 바나나우유(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 756.8/39.4/958.3/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 짬뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.) 앵그리크림줄면(2.5.6.10.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 초코케이크(1.2.5.6.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 843.7/36.9/1125.3/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.) 가지나물무침 돈육김치볶음&순두부(5.9.10.13.18.) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 연유버터볼(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 706.3/48.0/1205.8/5.8</p>		



2023. 8월 학교급식 식단 안내



조식	❖ 식재료 원산지 안내				
	쌀 (잡쌀, 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☎ 711-7770으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				



2023. 8월 학교급식 식단 안내



	08/14	08/15	08/16	08/17	08/18
조식	방학	광복절	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 채썬애호박전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 살구잼팬케이크(1.2.5.6.) 브로콜리스프(2.5.6.16.) 오미자야채피클 <p>에너지/단백질/칼슘/철 756.1/24.0/588.7/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기미역국(16.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 연두부&양념장(5.6.) 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 642.3/31.1/850.2/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 콩나물무침(5.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(초코체크)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 814.9/33.1/1649.0/4.8</p>
중식			<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 치커리사과유자무침(5.6.13.) 새우까스&콘마요소스(1.5.6.9.13.) 열무김치(9.13.) 해가득사과주스(13.) 치즈감자그라탕피자(2.5.6.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 795.0/29.3/1034.6/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 브로콜리/초장(5.6.13.) 오리불고기(5.6.) 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 717.6/31.2/1274.8/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.4.5.6.9.13.16.) 고춧잎나물무침 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16.18.) 청포도소르베(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 843.4/34.9/905.5/3.4</p>
석식			<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 닭곰탕(1.13.15.) 김가루실파무침(5.13.) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 바람떡(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 746.3/32.8/1106.0/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.) 찜뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 탕수육&탕수소스(1.5.6.10.12.13.) 쥬시쿨(12.) 반달단무지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 839.8/39.9/1926.1/4.1</p>	



2023. 8월 학교급식 식단 안내



	08/21 	08/22 	08/23 	08/24 	08/25 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 오이부추무침 파인애플고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 629.7/27.6/653.8/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 흑임자깨죽 딸기크림머핀(1.2.5.6.) 그릭요거트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 776.3/29.1/494.8/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 535.4/31.0/884.2/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우아욱국(9.13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 사과파이(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 600.6/29.4/974.7/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 나초치킨너겟(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 965.6/49.7/1190.5/7.4</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 가지나물무침 파프리카당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 매실주스 <p>에너지/단백질/칼슘/철 639.4/43.8/1490.2/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 유부장국(1.5.6.9.13.16.18.) 갈치무조림(5.6.13.) 불닭맛김 떡갈비구이&파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 포도 <p>에너지/단백질/칼슘/철 676.8/34.9/1301.6/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 탄탄맨(2.4.5.6.9.10.13.16.17.18.) 콩나물무침(5.) 페스츨리컵치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나우유(2.) 콥샐러드(1.2.5.6.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 1040.8/31.3/1007.8/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 오징어낙지볶음&소면사리(2.5.6.10.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 단호박설기 <p>에너지/단백질/칼슘/철 784.2/38.1/1007.2/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 찜뽕순두부(5.6.9.10.12.13.17.18.) 깻잎양념조림(5.6.18.) 청양풍땨닭(5.6.13.15.) 해물김치전(1.5.6.9.13.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 바바리안두부도넛(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 792.2/38.1/1136.3/4.3</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) 소고기장터국(5.6.16.) 뿌링소떡소떡(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 과채습관(엘로우)(13.) 양파유자초절임(5.6.13.18.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.7/32.4/1272.6/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) 새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 바질치즈스콘(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 785.7/34.0/1303.7/6.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.) 시금치나물(4.) 고구마무스달걀비(1.2.5.6.13.15.18.) 오포노미야끼(1.5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 뽕따(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.1/41.7/1381.9/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 숙갓나물 크런치오징어까스&피칸테소스(1.2.5.6.12.16.17.) 깍두기(9.13.) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6.) 고구마샐러드(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 865.2/30.1/1115.1/4.0</p>	 <p>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</p> <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p>



2023. 8월 학교급식 식단 안내



	08/28 	08/29 	08/30 	08/31 	
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 팥이유부된장국(5.6.) • 묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) • 짜장찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) • 깍두기(9.13.) • 미니파운드케익(1.2.5.6.14.) • 웃담요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 646.4/30.8/887.5/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 팥이유부된장국(5.6.) • 묵은지된장지짐(5.6.9.13.18.) • 짜장찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) • 깍두기(9.13.) • 미니파운드케익(1.2.5.6.14.) • 웃담요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 781.5/34.9/946.3/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 황태감자국(1.5.) • 달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) • 고사리볶음(5.6.18.) • 리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 836.5/34.1/1016.9/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 참치김치찌개(5.9.13.18.) • LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) • 깻잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 요구르트(세요)(2.) • 초코롤(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.7/34.5/774.4/4.8</p>	
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양잡곡밥(5.) • 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) • 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) • 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) • 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 사과즙(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 749.5/33.4/1206.6/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) • 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) • 애호박볶음(1.5.6.9.13.) • 순살전갱이고추장구이(1.5.6.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 초코테린느더블쿠키(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 948.3/36.3/943.7/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 시래기된장국(13.) • 양배추쌈(5.6.) • 비빔국수(5.6.9.13.) • 수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) • 보쌈김치(9.) • 요거타임(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 741.3/37.2/1417.3/10.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18.) • 쇠고기미역국(16.) • 만다린샐러드(1.2.5.6.12.) • 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 파인애플바 <p>에너지/단백질/칼슘/철 656.8/36.1/1127.9/4.4</p>	
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 마라탕(1.2.4.5.6.9.13.16.) • 후라이드치킨/양념소스(1.2.5.6.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.) • 슈크림파이(1.2.5.6.) • 반달단무지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 763.2/38.4/909.8/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) • 참나물무침 • 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 찰도그롤(1.2.5.6.10.12.15.18.) • 피크닉사과(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 787.3/47.0/1636.3/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) • 삼치무조림(5.6.13.18.) • 크리스피닭꼬치(5.6.15.) • 불닭맛김 • 배추김치(9.13.) • 블루베리크림치즈크로플(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 625.7/29.1/870.4/6.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경영양잡곡밥(5.) • 순두부찌개(1.5.9.10.13.) • 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) • 오이부추무침 • 배추김치(9.13.) • 딸기우유(2.13.) • 콘치즈(1.2.5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 817.1/34.7/1003.0/5.1</p>	