



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

가정통신문

제2024-70호

발송일: 2024.06.27.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2024학년도 7월호 영양소식지

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환**’을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 **비누 등을 사용하여 손을 씻고**, 되도록 음식은 익혀 먹어요. **상온에서 2시간 이상 방치된 음식**은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 패류는 85℃ 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



채소류, 육류, 어패류, 완제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하 유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



2024. 7월 학교급식 식단 안내



❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀, 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

❖ 알레르기 유발 식품 안내

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 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.



2024. 7월 학교급식 식단 안내



	07/01 	07/02 	07/03 	07/04 	07/05 
조식	친환경쌀밥 쇠고기우국(5.6.16) 닭갈비c(5.6.13.15) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 깨찰빵(1.2.5.6) 쥬시쿨(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.5/36.4/80.2/2.4	친환경쌀밥 바나나크림치즈케익(1.2.6) 감자양파국(5.6) 로제풍당미트볼c (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/18.0/102.4/2.1	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 새우살호박볶음(1.2.5.6.9.12) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 허쉬머쉬멜로 핫초코(2.5.10) 아몬드카라멜 파운드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.2/17.9/99.2/1.5	간장계란밥(1.2.5.6) 콩나물김치국(5.9) 파래자반볶음 치킨텐더&칠리소스 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 톡핑초콜릿(2.5.6) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.8/29.9/357.5/5.4	친환경쌀밥 북어해장국(5.6) 도통동그랑땡(1.5.6.10) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 너를위한남작복숭아주스(11.13) 뽕쌀에반한아이스떡(크림)(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,057.1/29.1/163.1/4.5
중식	열무공보리비빔밥&계란후라이 (1.5.6.9) 체리생크림와플(1.2.5.6) 청국장찌개(5.9.10) 두툽떡갈비&파채(5.6) 도시락김 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.3/31.0/214.7/5.6	차수수밥 바지락수제비국(5.6.9.18) 매실마늘쫄무침(5.6) 불닭로제찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 페퍼로니치즈감자전 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 망고사고(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.7/28.5/124.8/2.8	김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 종합어묵국(1.5.6) 매콤떡볶이c(1.5.6) 상추튀김(5.6.13.17) 배추김치(9) 쥬시쿨(12) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/24.9/342.3/3.7	친환경영양잡곡밥(5) 진비빔면(1.5.6.10) 콩나물냉국(5) 마늘보쌈/무말랭이c (5.6.10.13.18) 한옥마을튀김만두(5.6.10) 보쌈김치(9) 시험뽕셔벗서 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/24.3/100.2/1.8	친환경흑미밥 닭미역국(15) 콩나물무침(5) 옥수수함박스테이크(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18) 뿌링소떡소떡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/26.0/82.1/1.3
석식	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치프리타타(1.2.10.12.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 직화주꾸미돈육볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.8/38.8/123.3/3.5	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10) 두부된장국(5) 크런치닭꼬치(5.6.15) 배추김치(9) 오라떼(애플) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/43.9/95.8/8.3	친환경찰현미밥 닭곰탕&소면사리(1.5.6.15) 부추겉절이(13) 짬뽕불고기(6.9.10.13.17.18) 갯잎전(1.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 망고파인애플플리토(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/41.0/113.9/4.1	시원한물냉면(1.3.5.6.16) 전남친토스트(2.5.6.13) 개성왕만두(1.2.5.6.8.10) 바싹돼지불고기(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 435.3/21.9/90.6/3.2	



2024. 7월 학교급식 식단 안내




	07/08 	07/09 	07/10 	07/11 	07/12 
조식	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 하트꼬마돈카츠 (1.5.6.10.12.13.16.18) 도시락김 열무김치(9) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.4/25.4/125.6/2.9	친환경쌀밥 닭개장(1.15) 연어까스&타르타르소스 (1.2.5.6.16) 두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 딸기크림머핀(1.2.5.6) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 907.2/32.6/244.6/3.9	친환경쌀밥 사골떡국(1.16) 메추리알돈육장조림c (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 무생채(9) 비타500젤리 우유와 시리얼(후르팅)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.8/35.4/294.3/5.1	친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 진미채조림(5.6.13.17) 청양풍뎡닭 c(5.6.13.15) 깍두기(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.7/29.6/276.5/2.1	친환경쌀밥 전주식콩나물국c(5.9.17) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 생크림롤케익c(1.2.5.6) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/18.6/208.3/2.1
중식	친환경찰보리밥 한우우거지국밥(5.16) 상추겉절이(5.6.13) 명태살두부전(5) 파채치킨(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 납작복숭아허니그린티주스(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/36.2/220.2/3.8	옥수수밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 시금치나물 크런치가자미구이c (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.4/22.5/129.2/2.8	<div>  <p>*수요일은 다먹는날*</p> <p>친환경흑미밥 오이냉국(13) 꼬시래기쫄면(5.6.13) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.7.10.12.13.18) 배추김치(9) 자두 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/15.7/169.8/2.9</p> </div>	친환경영양잡곡밥(5) 시래기된장국 낙지볶음&소면사리c (2.5.6.12.13.16.18) 짜먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 총각김치(9) 스위트컵푸딩(11) 콩나물김가루무침c(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.0/32.6/136.1/3.6	친환경찰현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 부추겉절이(13) 갈릭마요미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 조개관자콘치즈구이(2.13.18) 깍두기(9) 후레쉬업(키위&사과쥬스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/26.5/81.4/6.6
석식	친환경흑미밥 순두부찌개(1.5.9.10) 콩나물무침(5) 파래자반볶음 매콤등뼈오븐구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 살구주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/27.8/75.6/3.8	친환경쌀밥 팃타이(1.2.4.5.6.9.12.13.18) 미소된장국c(5.6) 브래드새우꼬치 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 여름아수박해주스 열대과일샐러드c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.0/25.7/210.8/2.9	친환경찰현미밥 오징어무국(5.17) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 참나물무침(5.6) 순대곱창볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.5/27.8/190.0/4.9	차수수밥 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16) 닭봉바베큐조림v (5.6.12.13.15.18) 만다린샐러드c(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 크로와상c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.2/40.2/110.7/3.0	<div>  <p>급식실 이용 규칙</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 입장시간 및 식사 시간을 지키기 2. 급식 먹기 전 깨끗하게 손 씻기 3. 식사 중 친구들과 장난치지 않기 4. 식사 중 큰소리로 대화하지 않기 <p>모두 꼭 지켜주세요!</p> </div>



2024. 7월 학교급식 식단 안내



	07/15  Mon	07/16  Tue	07/17  Wed	07/18  Thu	07/19  Fri
조식	친환경쌀밥 건새우미역국(9) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스위트플럼(자두주스) 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/20.7/297.3/2.8	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 열무김치(9) 딸기우유(2) 프렌치토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.3/35.2/158.5/3.8	친환경쌀밥 초코마들렌(1.2.5.6) 불낙찌개(1.2.5.6.9.12.13.16) 닭봉골소스조림(4.5.6.13.15.18) 배추김치(9) ABC밸런스주스 연두부&양념장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/37.1/90.8/3.2	친환경쌀밥 고소한누룽지 미트볼치즈퐁듀 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이부추무침 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 황치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.5/18.3/147.2/1.4	쇠고기야채죽(16) 우유생크림빵(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 그릭요거트(2) 바나나 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.4/21.2/361.6/3.2
중식	 초복 친환경찰현미밥(작은밥) 장각삼계탕(1.5.15) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 해물김치전c(1.5.6.9.17) 배추김치&파김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.2/36.5/115.6/3.1	차수수밥 병천순대국밥(2.5.6.10.13.15.16.18) 충무식오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 도시락김 갈치구이(5.6) 깍두기(9) 뽕따(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.2/25.3/160.9/4.1	친환경흑미밥 김치말이냉국수(1.5.6.9.16) 마라왕교자만두 (1.2.4.5.6.10.15.16.18) 참나물유자청무침(5.6.13) 파채돈육불고기(5.6.10) 배추김치(9) 호호플레인요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.4/33.1/191.6/2.4	 매슬제 브로콜리스프(2.5.6.15.16) 치즈오븐스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 케이준샐러드c(1.2.5.6.11.12.15) 배추김치(9) 수제복숭아아이스티(11) 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/29.1/151.2/2.0	친환경영양잡곡밥(5) 콩나물국c(5.6) 수제사태족발&야채쌈(5.6.10.13) 메밀막국수c(3.5.6.13.16) 무말랭이무침 쫄면참나물전(1.5.6) 샤베트스윗밀크(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.5/31.0/225.5/3.9
석식	친환경영양잡곡밥(5) 달걀실파국(1.18) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18) 레몬크림새우(5.9.13) 배추김치(9) 빅썬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.4/34.7/96.1/2.3	친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 콩나물무침(5) 오리불고기(5.6) 뽕초어묵말이(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 사르르눈꽃초코아이스(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.7/35.4/423.8/4.6	통배이권김치볶음밥(1.5.9.10) 콜팝(콜라+팝콘치킨) (5.6.12.13.15.16) 수제고구마피자**(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,077.4/29.4/183.0/1.9	친환경찰보리밥 쇠고기무국(5.6.16) 통살청대구가스&카사바칩 (1.5.6.13) 소품떡c(5.6.13) 불닭맛김 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/26.2/76.6/3.1	 기운 영양 듬뿍 챙기세요! 7월15일, 초복



2024. 7월 학교급식 식단 안내



	07/22 Mon	07/23 Tue	07/24 Wed	07/18 Thu	07/19 Fri
조식	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 깍두기(9) 사과즙(13) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/23.5/97.6/3.2	친환경쌀밥 우리밀모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) 두부된장국(5) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 고구마샐러드c(2) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.2/17.9/239.1/2.7	친환경쌀밥 육개장(1.16) 오이부추무침 오징어볶음(5.6.13.17) 갈릭명란마요크로켓c(1.2.5.6. 10.12.16) 깍두기(9) 비피더스요구르트(베리믹스)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/27.7/198.5/2.3	<div><div>한국전통문화고</div><div>Summer Vacation</div><div>여름방학안내</div></div> <div><div>7/25(목)~8/11(일)까지</div><div>드디어 즐거운 여름방학입니다!</div><div>건강한 방학 보내시고</div><div>모두 행복한 여름 보내세요~!</div></div>	
중식	친환경찰보리밥 우무묵미숫가루냉국(5.13) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 천사채샐러드c(1.5.6.8.13) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/25.4/103.4/3.7	마크니커리&난 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은미역국 쫄면야채무침(5.6.13) 경양식돈까스&데미그레스소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 문경오미자주스 페스츨리에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.7/19.1/127.2/2.7	<div><div>7월, 8월</div><div>일 월 화 수 목 금 토</div><div>21 22 23 24 25 26 27</div><div>28 29 30 31 1 2 3</div><div>4 5 6 7 8 9 10</div></div>		
저식	친환경찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 부들어묵볶음(1.5.6) 더블치즈스테이크/로제크림 소스(2.5.6.10.12.16.18) 불닭소스팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.0/24.9/109.0/2.2	친환경흑미밥 조랭이미역국(16) 닭볶음탕c(5.6.15) 숙주나물 크리스피스팬튀김&케첩 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 배추김치(9) 제로자몽블랙티 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.2/30.3/121.1/2.7			



2024. 8월 학교급식 식단 안내



	08/12 Mon	08/13 Tue	08/14 Wed	08/15 Thu	08/16 Fri
조식	친환경쌀밥 살구잼팬케이크(1.2.5.6) 사골무국(16) 나초치킨너겟c(1.2.5.6.15) 채썬애호박전c(1.5.6) 배추김치(9) 너를위한망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/16.5/60.4/1.1	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 상추겉절이(5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 블랙사파이어주스(13) 오븐에 구운 도넛**(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.6/26.8/93.6/3.4	돈육김치찌개(5.9.10) 동물복지한입썩까스c (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 깍두기(9) 고구마파이(1.2.5.6) 명란김 * 에너지/단백질/칼슘/철 474.3/25.4/89.6/3.4	<div>대 · 한 · 독 · 립 · 만 · 세</div> <div></div> <div>8월 15일, 74년 전 그날을 기억합니다</div> <div>기쁨의 순간을 기억하며 국기 게양에 동참해주세요</div>	
중식	친환경찰보리밥 콩나물냉국(5) 무말랭이무침 쟁반국수(3.4.6.13) 삼겹살오븐구이/야채쌈(5.6.10) 배추김치(9) 청사과청굴에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/21.4/106.7/2.9	친환경찰보리밥 쇠고기두부탕(1.5.16) 야채어묵볶음(1.5.6) 파래자반볶음 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 아이스크림붕어빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/22.8/104.7/3.9	<div>말복엔치킨이당</div> <div><div>김가루주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 신전st로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.16.18) 양배추샐러드&사우전아일랜드 드레싱(1.2.5.12) 바사삭고추반마리치킨(5.6.15) 배추김치(9) 블루베리무피클c 힘내파인애플씨(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/25.1/136.2/8.4</div></div>		
석식	짜장밥(5.6.10.13.16) 순두부계란국c(1.5) 단무지무침 누룽지참쌀깨바로우 (5.6.10.11.12.13.18) 크런치중화만두(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.0/37.7/257.2/1.9	친환경흑미밥 닭개장(1.15) 오징어당면두루치기(17) 시금치나물 깍두기(9) 고르곤졸라피자c(2.5.6.12.13) 스위트플럼(자두주스) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.5/36.2/303.6/2.8	<div><div>급식 어디까지 알고먹니? 수다날 : 수요일은 다 먹는 날</div></div>		



2024. 8월 학교급식 식단 안내



	08/19 	08/20 	08/21 	08/22 	08/23 
조식	친환경쌀밥 누룽지탕 사과소스인미트볼 (1.5.6.10.12.16.18) 옥수수전(1.5.6) 애플파이(1.2.5.6) 배추김치(9) 스위트파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/15.1/37.5/1.6	친환경쌀밥 미니크림치즈파이(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.9.16.18) 스노우어니언새우까스 (1.2.5.6.9.12.13.15) 불닭맛김 열무김치(9) 스위트트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/18.2/117.2/2.1	친환경쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 비름나물(5.6) 배추김치(9) 새콤새콤자두주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.7/24.3/99.4/2.6	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 알갈이된장무침c(5.6) 오징어낙지볶음&소면사리c(2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 허쉬초콜립베리쿠키(1.2.5.6) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/28.1/228.0/2.1	친환경쌀밥 우렁된장찌개(5) 숙주나물 비엔나메추리알조림 (1.5.6.10.12.13.16) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 너를위한남작복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.0/20.1/190.5/2.7
중식	친환경찰보리밥 치즈부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 하트뮤즐리열치조림(5.6.9.13) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 열무김치(9) 웃당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.0/30.1/239.4/2.9	친환경흑미밥 육개장(1.16) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 오리불고기/야채쌈 메밀김치전병(1.3.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/22.5/114.0/2.7	수요일은 다 먹는날 토핑유부초밥(크래미,한우차돌) (1.2.5.6.8.9.13.16.18) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 왕새우튀김&타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 달달한한입씩망고바 반달단우지 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.3/30.3/362.3/5.7	차수수밥 병천순대국밥(2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 크런치가자미구이c(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 콘크림스프팝콘(2.5.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/35.6/119.1/4.9	친환경흑미밥 들깨수제비국(1.5.6.9.18) 마라로제찜닭c(2.5.6.13.15.16) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 스위트컵푸딩(11) 타코야끼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,171.2/31.5/210.4/4.3
석식	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10) 우동장국(1.2.5.6.9.13) 고구마고로케(1.5.6.12) 배추김치(9) 오징어문어핫바(1.2.5.6.12.17) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 912.8/47.4/186.4/3.7	친환경찰현미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 깻잎찜(5.6.13) 맛초김치수육*(5.6.10.13) 고등어양념구이(7) 깍두기(9) 바삭달콤츄러스(초코맛,밀크맛) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.3/35.6/152.4/3.1	가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.7.10) 두부된장국(5) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 떡꼬치&양념치킨소스(5.6.12.13) 배추김치(9) 라벨리아이스크림(바닐라/초코)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.8/23.5/183.1/5.5	친환경흑미밥 나가사키짬뽕국(1.2.5.6.9.10.12.13.17.18) 치커리사과무침c(5.6.13) 경장육사&꽃빵c(5.6.10.13.16) 멘보샤/칠리소스** (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/44.6/161.5/2.6	米 = 八十八 쌀을 생산하기 위해서는 여든여덟 번의 손길이 필요하다는 뜻에서 8월 18일을 쌀의 날로 지정 



2024. 8월 학교급식 식단 안내



	08/26 	08/27 	08/28 	08/29 	08/30 
조식	<p>날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 계란후라이(1.5) 할라피뇨치즈소시지 (2.5.6.10.12.16) 열무김치(9) 플리또오렌지자몽주스(13) 고구마파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/18.2/173.5/2.4</p>	<p>친환경쌀밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 용가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 포도주스(13) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/21.7/73.3/2.9</p>	<p>친환경쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 진미채조림(5.6.13.17) 청양갈릭고기튀김&케첩 (2.4.5.6.10.12.16) 열무김치(9) 사과 카라멜포켓팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/19.7/74.5/1.1</p>	<p>친환경쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 애기열무된장우침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13.18) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.5/31.7/232.5/4.5</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 꽃송이안심너겟c(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 우유와 시리얼(그레놀라)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.8/33.8/300.3/3.6</p>
중식	<p>친환경찰보리밥 한우나주곰탕(1.5.6.15.16) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 불낙볶음(10) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 밀꾸즈셰이크(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.1/43.6/177.1/3.2</p>	<p>친환경찰현미밥 대패삼겹된장찌개c(5.6.10) 묵은지닭볶음(5.6.9.15) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 백김치(9) 워터젤리(복숭아맛)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/27.0/68.1/2.0</p>	<p>수요일은다먹는날 자장면(1.5.6.10.13.15.16.17.18) 달걀실파국(1.18) 존득이복만두(고기+김치) (1.5.6.10.16.18) 탕수육&후르츠소스(5.6.10.11.12) 배추김치&파김치(9) 요구르트(세요)(2) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/31.7/124.7/2.3</p> 	<p>친환경찰현미밥 부산돼지국밥(5.6.10) 아귀찜c(5.6.13.18) 부추겉절이(13) 너비아니(2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 후레쉬업(키위&사과주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/40.4/97.9/4.6</p>	<p>친환경흑미밥 바질크림파스타c(1.2.5.6.9.10.13.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 짜리고추멸치볶음(5.6.13) 케이준샐러드c(1.2.5.6.11.12.15) 열무김치(9) 오라떼(복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,010.5/42.9/219.3/2.2</p>
석식	<p>스팸밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵국(1.5.6) 신전st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) 찐계란(1.13) 배추김치(9) 야채튀김(1.5.6.18) 피크닉사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,164.9/33.8/144.6/3.3</p>	<p>친환경찰보리밥 생새우호박국(5.9) 시금치나물 갈릭소스알감자구이 (1.2.5.6.10.13) 떡갈비구이&파채 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 889.1/26.3/107.2/4.0</p>	<p>친환경흑미밥 닭미역국(15) 코코넛순살코다리강정 도시락김 파채한돈스테이크**(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 달콤달콤애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.1/81.5/295.6/4.6</p>	<p>김가루주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 탄탄멘(1.2.4.5.6.10.15.16.18) 통살대만식지파이(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 플리또청포도주스 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.5/38.5/353.4/4.0</p>	 손을 깨끗이 씻어주세요