

제 목

2024학년도 4월호 영양소식지

 **4월은 우리 함께 지구를 생각하는 달**

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

♡4월 22일(월) **저탄소 그린밥상**♡  
친환경찰현미밥, 들깨수제비국, 단호박갈치조림, 탕평채, 두부카츠, 파래자반볶음, 배추김치, 지구뚝배기



 **CO<sub>2</sub> '저탄소 그린밥상' 목적 및 방침**

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부) 식품의약품안전처]

 **식품 알레르기**

■ **식품 알레르기란**

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

■ **식품 알레르기 증상**



기침, 재채기가 나오.  
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.  
혈압이 낮아져서  
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,  
빨간 점이 나오고  
몸이 가려워요.

■ **식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품**

우리 학교급식 식단표에는 **19가지 알레르기 유발 식품**이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ **법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품**

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

■ **식품알레르기가 있다면**

- **알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.**
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



# 2024. 4월 학교급식 식단 안내



	04/01 <b>Mon</b>	04/02 <b>Tue</b>	04/03 <b>Wed</b>	04/04 <b>Thu</b>	04/05 <b>Fri</b>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 두부된장국(5) 얼갈이된장무침c(5.6) 한입연근떡갈비c (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코두유(5) 크리미갈릭핫도그(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.1/24.5/316.2/5.6	친환경쌀밥 쇠고기무국(16) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 용가리치킨가스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 생크림롤케익c(1.2.5.6) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/25.7/52.8/3.2	친환경쌀밥 소고기장터국c(5.6.16) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 보리새우커틀렛c(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 요거트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.5/28.6/249.4/2.6	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 공치김치조림(5.6.9.13) 김구이 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 딸기팔미어파이c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/23.4/151.9/3.9	친환경쌀밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 숙주미나리무침(1.5.6.8) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/35.1/158.2/3.5
<b>중식</b>	친환경영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 김구이 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 빵이요 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/24.4/125.1/3.2	친환경찰보리밥 콩나물국c(5.6.9) 야채쌈 메밀막국수c(3.5.6.13.16) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 오징어김치전c(1.5.6) 보쌈김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/31.4/145.7/3.8	오므라이스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 팥이유부된장국c(5.6) 매콤닭장각구이c(5.6.12.13.15) 시저샐러드c(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 비타500젤리 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.8/35.5/257.7/3.6	친환경찰현미밥 부산돼지국밥(5.6.10) 도토리묵야채무침 파프리카당면잡채(1.5.6.10) 너비아니c(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.7/27.3/92.6/3.6	콩가루썩국(5) 취나물무침 찞구미콩나물덮밥**(1.5.6.10.13) 계란후라이(1.5) 케이준샐러드c(1.2.5.6.11.12.15) 총각김치(9) 나무야사랑해 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.8/34.6/174.9/5.4
<b>석식</b>	친환경흑미밥 부대찌개(사골) (2.5.6.9.10.13.15.16) 닭볶음탕c(5.6.15) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8) 햄부추달갈말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 깍두기(9) 트로피칼블라썬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.6/32.7/149.8/3.0	친환경찰현미밥 낙지연포탕c(5.6.18) 갯잎양념조림(5.6) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 오리불고기c(5.6) 배추김치(9) 오븐에 구운 도넛**(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.1/26.3/172.2/3.5	친환경영양잡곡밥(5) 나가사키만두국(1.5.6.9.10.12.13.17.18) 파리고추어묵조림(1.5.6) 근대나물무침(5.6) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 망고푸딩c * 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/38.9/112.7/4.1	친환경강황쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치나물 오징어볶음(5.6.13.17) 치즈치킨브리또c (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 스위트플럼(자두주스) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/32.4/361.2/2.5	<p>“나무야 고마워” 4.5 식목일</p>



# 2023. 4월 학교급식 식단 안내



	04/8 <b>Mon</b>	04/9 <b>Tue</b>	04/10 <b>Wed</b>	04/11 <b>Thu</b>	04/12 <b>Fri</b>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 오징어호박국c(9.13.17) 하트뮤즐리멸치조림v(5.6.9.13) 갯잎순나물(5.6) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 초코롤(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 774.8/33.8/102.1/1.7	친환경쌀밥 오징어호박국c(9.13.17) 하트뮤즐리멸치조림v(5.6.9.13) 갯잎순나물(5.6) c(1.2.5.6.10.15.16) 마시는샐러드그린(사과)(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 777.9/37.7/162.6/4.6		친환경쌀밥 불낙찌개(9.13.16) 꽃송이안심너겟c(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 700.2/28.7/280.4/3.1	친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 닭볶음탕c(5.6.15) 큐브떡갈비&어린잎(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 빅션(13) 연두부&양념장(5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 695.6/22.1/82.1/2.2
<b>중식</b>	친환경흑미밥 종합어묵국(1.5.6) 달래골뱅이초무침(5.6.13) 소불고기c(5.6.13.16) 알감자버터구이(2) 배추김치(9) 던킨미니핑크하트(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 684.4/27.6/119.0/3.3	마크니커리&난c(2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우미역국(9) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 경양식돈까스c(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 그리스식요거트(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 767.1/23.0/283.6/3.9		친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오이도라지무침 갈치구이(5.6) 깍두기(9) 리얼초코프리첵(2.5.6) 치즈감자그라탕피자c(2.5.6.12.13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 648.2/31.0/232.1/2.9	짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 쫄면이만두c(1.5.6.10.16.18) 탕수육&탕수소스(5.6.10.12) 배추김치(9) 요구르트(2) 반달단무지 <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 756.8/28.7/116.9/1.7
<b>석식</b>	친환경쌀밥 참치추어탕(5.6.13.16.18) 아귀찜c(5.6.13.18) 돌나물배무침(5.6.13) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 애플망고주스 <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 683.3/31.8/171.5/4.7			친환경영양잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.9.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 야채튀김(1.5.6.18) 힘내파인애플씨(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> 706.8/30.7/101.7/1.9	



# 2023. 4월 학교급식 식단 안내



	04/15 <b>Mon</b>	04/16 <b>Tue</b>	04/17 <b>Wed</b>	04/18 <b>Thu</b>	04/19 <b>Fri</b>
<b>저</b>	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 메추리알곤약장조림v(1.5.6.13) 불닭맛김 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 깍두기(9) 감자빵c(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>753.4/30.5/141.5/4.2</b>	친환경쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 애기열무된장무침c(5.6) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 바나나우유(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>766.3/33.6/221.3/5.7</b>	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 청양풍쨈닭c(5.6.13.15) 청경채무침(5.6) 배추김치(9) 유기농ABC주스(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>670.6/31.4/103.9/2.3</b>	친환경쌀밥 그레이즈모닝빵(1.2.5.6.13) 전주식콩나물국c(5.9.17) 계란후라이(1.5) 김구이 크리스피돈강정c(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>771.5/27.0/164.8/6.4</b>	친환경쌀밥 닭우국(15) 참나물무침 리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) 두부양념조림(5.6.13) 배추김치(9) 초코칩머핀(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>647.9/21.9/148.1/3.0</b>
<b>중</b>	친환경찰보리밥 꽃게해물탕c(5.6.8.9.17) 흑임자연근무침(1.5.13) 닭갈비c(5.6.13.15) 멕시칸자이언트만두(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바닐라크롱지c(2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>759.2/35.5/164.0/5.7</b>	친환경흑미밥 조랭이미역국(16) 가지나물무침 오징어낙지볶음&소면사리c(2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 고르곤졸라피자c(2.5.6.12.13) 자두에이드 <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>774.6/31.1/336.6/2.4</b>	친환경찰현미밥 사골순대국밥c(2.5.6.10.13.16) 오이무침c(13) 숯불돼지불고기&야채쌈(5.6.10.12.13) 베이컨감자채전(5.6.10) 배추김치(9) 쌀과자(1.2.4.5.6.14) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>771.0/30.7/95.8/4.3</b>	친환경영양잡곡밥(5) 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 갯잎양념조림(5.6) 고등어무조림c(5.6.7) 옥수수함박스테이크&미키크로켓(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>781.6/30.1/149.6/4.1</b>	친환경찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12) 뿌링클치킨&요거트드레싱c(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리무피클c 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>775.0/32.7/130.0/7.4</b>
<b>석</b>	달걀베이컨볶음밥c(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부우동c(1.2.5.6.9.13) 국물떡볶이**(1.2.5.6.10.15.16) 통통순대강정(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 쥬시콜(12) 회오리감자(5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>728.8/22.8/137.4/3.4</b>	친환경강황쌀밥 닭개장(1.15) 시금치프리타타c(1.2.10.13) 콩나물무침(5) 연양식바삭불고기/부추무침c(2.5.6.16) 배추김치(9) 쿠기엔크림아이스슈(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>650.7/28.6/99.1/3.7</b>	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10) 순두부계란국c(1.5) 닭봉바베큐조림v(5.6.12.13.15.18) 숙주나물 배추김치(9) 오징어문어합바(1.2.5.6.12.17) 망고파인애플플리토(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>766.0/36.8/137.4/3.3</b>	친환경찰보리밥 사골떡국(1.5.6.10.16.18) 고추잡채&꽃빵c(5.6.10.12.13.18) 멘보샤/칠리소스**(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 사과황도화채(11.13) 양파유자초절임(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>702.7/30.2/112.7/2.5</b>	<div style="text-align: right; font-size: small;">             바나나 100g 106kcal           </div> <p><b>"간식은 안전하고 즐기게"</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹어요.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>과자, 탄산음료, 패스트푸드를 자주 먹지 않도록 해요.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>불량식품을 구입할 줄 알고 먹지 않으려 노력해요.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택해요.</p> </div> </div>



# 2023. 4월 학교급식 식단 안내



	04/22 <b>Mon</b>	04/23 <b>Tue</b>	04/24 <b>Wed</b>	04/25 <b>Thu</b>	04/26 <b>Fri</b>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 쇠고기우국(5.6.16) 상추겉절이 소시지야채볶음c(2.5.6.10.15.16) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16) 배추김치(9) 딸바라떼(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>756.5/28.0/197.3/2.3</b>	친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 치커리사과무침c(5.6.13) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6) 우유와 시리얼(초코칩스)(2.5) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>740.8/36.9/342.6/2.9</b>	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 김가루실파우침 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 코코넛순살코다리강정* 깍두기(9) 떠먹는 키위 <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>646.6/41.6/259.8/3.8</b>	친환경쌀밥 오징어우국(5.17) 고래밥견과류멸치조림v (1.2.5.6.9.13) 로제짬닭c(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 요거톡(초코볼&크런치)(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>771.7/28.4/256.8/2.3</b>	친환경쌀밥 우거지해장국c(5.6.16) 베이컨애호박볶음(5.10) 치즈퐁은떡갈말이c(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 고구마샐러드c(2) 생크림오믈렛(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>673.5/20.2/130.4/2.4</b>
<b>중식</b>	친환경찰현미밥 들깨수제비국(1.5.6.9.18) 단호박갈치조림(5.6.13) 탕평채(1.16) 파래자반볶음c(5.13) 두부카츠(1.2.5.6.11.12.16) 배추김치(9) 지구동케익(1.2.5.6.10) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>777.4/22.4/101.1/1.8</b>	친환경찰보리밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 시금치나물 대파오리불고기/야채쌈** (5.6.12.13) 껌바로우c(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 쿨피스(복숭아)(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>707.8/19.9/147.7/6.1</b>	친환경흑미밥 우렁된장찌개(5) 무말랭이무침 쟁반국수(3.4.6.13) 해물김치전c(1.5.6.9.17) 삼겹살구이c(10) 배추김치&파김치(9) 오렌지 <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>777.3/24.9/265.2/3.7</b>	친환경영양잡곡밥(5) 닭개장(1.15) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 세발나물사과무침(5.6.13) 연어가스&타르타르소스c (1.2.5.6.16) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>729.1/31.9/163.8/2.7</b>	친환경영양잡곡밥(5) 북어채달걀국(1.5) 해물볶음우동c(5.6.8.9.16.17.18) 허브치킨잡스테이크c (1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 후레쉬업(키위&사과쥬스)(13) 김부각(5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>670.0/32.8/127.1/2.2</b>
<b>석식</b>	친환경영양잡곡밥(5) 짬뽕순두부c (5.6.8.9.10.13.16.17.18) 김가루실파우침 달콤흑당몽실탕수육 (5.6.10.12.13.16.18) 크림소스 라비올리c(1.2.5.6.10.13.16.18) 깍두기(9) 고마워감귤C**(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>721.8/23.1/116.4/6.5</b>	친환경귀리밥 콩나물국c(5.6.9) 브로콜리/초장(5.6.13) 치즈불닭*(2.5.15) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>652.9/30.7/227.2/2.5</b>	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) 당굴당굴c(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>772.5/31.6/139.7/2.8</b>	참치마요덮밥(1.5.6.13.18) 미소된장국c(5.6) 신전st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) 통살오징어튀김&김말이&어묵 튀김(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 쥬시쿨(12) 반달단무지 <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>707.3/21.7/128.6/5.5</b>	



# 2023. 4월 학교급식 식단 안내



	04/29 <b>Mon</b>	04/30 <b>Tue</b>	❖ 식재료 원산지 안내				
조식	친환경쌀밥 누룽지탕 깻잎순나물(5.6) 토마토소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 우리밀초코와플c(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>700.5/21.4/243.2/26.6</b>	친환경쌀밥 건새우아육국(9) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 무생채(9) 배추김치(9) 비피더스요구르트(베리믹스)(2) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>706.3/39.7/374.9/3.9</b>	❖ 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 <b>식생활관☎ 711-7770</b> 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.				
	친환경영양잡곡밥(5) 미소된장국c(5.6) 동파육(5.6.10.13) 빨간계란조림c(1.5.6.13) 배추김치(9) 너의꽃길을 응원해봄(5) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>660.8/30.8/112.1/3.2</b>	친환경찰보리밥 잔치국수(1.5.6.9.13) 쫄면참나물전(1.5.6) 해니간장치킨&웨이프자c (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼c(1.2.5.6) 오렌지에이드(13) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>749.8/25.3/101.9/4.9</b>					
점식	친환경찰보리밥 사골떡국(1.5.6.10.16.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 고구마무스닭갈비c (1.2.5.6.13.15) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기찜포켓파이c(1.2.5.6) <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>767.8/32.5/84.2/2.7</b>	친환경쌀밥 돼지갈비김치찌개c(5.6.9.10.13) 숯불오리불고기/야채쌈**(5.6) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 새송이양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 망고에이드c <b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b> <b>692.7/30.4/102.5/4.1</b>					

## ❖ 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