

10월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>http://kim-ja.es.kr/ → 중 양 소 식 → 식 생 활 관 소 식 → 게 시 판</p> <p>◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리함 반영 메뉴입니다.</p>		<p>10/2 Wed 생일밥상</p> <p>차조밥</p> <p>*닭이역국(5.6.15)</p> <p>*참나물무침</p> <p>큐브참스테이크(5.6.10.12.13.16)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>단호박크림노끼(1.2.5.6.10.13)</p> <p>참깨바움쿠렌(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 874.2/41.4/172.1/2.9</p>	<p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.</p> <p>◇ 본교는 저탄소 환경급식 실천 학교로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.</p>	<p>10/4 Fri</p> <p>*콩나물밥/양념장(5.6.13)</p> <p>*건새우아육국(5.6.9)</p> <p>새송이어묵볶음(1.5.6.13)</p> <p>간장마늘치킨(1.5.6.13.15.18)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*머스크메론</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 484.9/24.0/171.1/2.2</p>
<p>10/7 Mon</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>*돈육김치찌개(5.9.10)</p> <p>연양식반달불고기/샐러드(2.5.6.13.16)</p> <p>*숙주미나리무침</p> <p>맛동산가자미살강정(4.5.6.13)</p> <p>*알타리김치(9)</p> <p>샤인머스켓</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 588.9/35.1/125.0/3.4</p>	<p>10/8 Tue 한글밥상</p> <p>*친환경찰보리밥</p> <p>한글어묵국(1.5.6.7.18)</p> <p>*시금치무침</p> <p>*오징어김치전(1.5.6.9.17)</p> <p>한글커튼렛/소스(1.5.6.10.12.13.18)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>훈민정음쿠키(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 818.8/19.4/104.0/2.1</p>	<p>10/9 Wed 한글날</p> <p></p>	<p>10/10 Thu</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>한우샤브국(16)</p> <p>*세발나물무침(13)</p> <p>*건파래볶음(13)</p> <p>돈육불고기(5.6.10.13)</p> <p>*쫄면참나물전(1.5.6)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 513.2/30.6/83.0/2.1</p>	<p>10/11 Fri</p> <p>통밀밥(6)</p> <p>*낙지연포탕(18)</p> <p>*매운돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>*콩나물들깨무침(5)</p> <p>분모자짜장떡볶이(1.2.5.6.13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 670.1/34.2/106.8/3.3</p>
<p>10/14 Mon</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>*부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16)</p> <p>제철단호박찜(13)</p> <p>*낙지떡볶음(5.6.13)</p> <p>*계란말이(1.5)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>단감</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 523.5/31.6/157.2/3.7</p>	<p>10/15 Tue</p> <p>*친환경찰기장밥</p> <p>*얼갈이된장국(5.6)</p> <p>숙갓두부무침(5)</p> <p>*오리주물럭(5.6.13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>흑임자죽(13.19)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 787.5/27.7/273.7/4.4</p>	<p>10/16 Wed 미국밥상</p> <p>브리오슈수제버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</p> <p>피쉬와우더스프(2.5.6.10.16)</p> <p>알파벳감자튀김(5.6)</p> <p>딸기요거트(2)</p> <p>시저샐러드(1.2.5.6.10)</p> <p>아삭한 피클</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 702.7/29.1/193.1/2.4</p>	<p>10/17 Thu 저탄소밥상</p> <p>대파두부계란덮밥(1.5.6.13.18)</p> <p>매콤꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18)</p> <p>유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13)</p> <p>새송이버섯전(1.5.6)</p> <p>콘카레삼치구이(5.6)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*굴</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 606.6/35.6/143.1/2.8</p>	<p>10/18 Fri</p> <p>통밀밥(6)</p> <p>*닭곰탕(15)</p> <p>동파옥/청경채찜(5.6.10.13.18)</p> <p>부추양파들깨무침(5.6.13)</p> <p>*쫄면채소무침(5.6.13)</p> <p>보쌈김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 653.7/38.3/118.3/3.8</p>
<p>10/21 Mon</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>*실파계란국(1)</p> <p>콘크림떡볶이(1.2.5.6.12.13)</p> <p>간장버섯불고기(2.5.6.10.13)</p> <p>김말이튀김(1.5.6.16)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 574.9/28.7/76.1/5.9</p>	<p>10/22 Tue</p> <p>*친환경찰현미밥</p> <p>짬뽕순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18)</p> <p>날치알계란찜(1.2.9)</p> <p>*콩나물무침(5)</p> <p>로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>무화과</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 664.2/32.2/120.7/2.7</p>	<p>10/23 Wed</p> <p>계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</p> <p>고리붕어빵(1.2.5.6)</p> <p>순한마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18)</p> <p>미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)</p> <p>누룽지찜쌀귀바로우(1.5.6.10.13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 694.5/22.8/222.8/2.7</p>	<p>10/24 Thu 사과데이</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>*참치김치찌개(5.9.16.18)</p> <p>훈제오리/야채샐러드(1.2.5.6.12.13)</p> <p>*근대된장무침(5.6)</p> <p>칠리간소새우(5.6.9.12.13.18)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*사과</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 590.9/29.1/82.4/1.2</p>	<p>10/25 Fri 독도의날</p> <p>통밀밥(6)</p> <p>*해물볶음우동(5.6.9.13.17.18)</p> <p>매콤가지볶음(5.6)</p> <p>오븐닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15)</p> <p>*버섯들깨탕</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>독도사랑초코슈(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 783.2/41.2/172.9/4.0</p>
<p>10/28 Mon</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>*맑은콩나물국(5)</p> <p>토마토콜드파스타(1.5.6.10.12.13.16)</p> <p>*진미채조림(1.5.6.13.17)</p> <p>코코넛살돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 566.4/17.1/85.1/2.0</p>	<p>10/29 Tue</p> <p>검정약쌀밥</p> <p>한우우국(16)</p> <p>*얼갈이된장무침(5.6)</p> <p>베이컨감자채볶음(5.10)</p> <p>*김치제육볶음(5.6.9.10.13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 460.1/28.7/103.5/2.0</p>	<p>10/30 Wed 저탄소밥상</p> <p>*참치야채비빔밥(5.6.13)</p> <p>*채개장(1.5.13.16)</p> <p>*무생채(9.13)</p> <p>*계란후라이(1.5)</p> <p>*고등어데리야끼구이(5.6.7.12.13.18)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 808.0/31.5/165.9/4.5</p>	<p>10/31 Thu</p> <p>영양잡곡밥</p> <p>시래기된장국(5.6)</p> <p>*돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>*세발나물무침(13)</p> <p>*잔멸치볶음(1.4.5.13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>우리밀마들렌(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 585.9/31.1/134.5/2.3</p>	<p>◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>