

## 6월 학교급식 식단 안내

### ♥ 잔반제로 이벤트 ♥

잔반 남기지 않고 다 먹은 학생에게 쿠폰을 드려요.

쿠폰 5장 모아서 영양선생님에게 가지고 오면 아이스크림으로 교환!

행사기간 : 7월 14일까지

### ♥ 저탄소 채식 식생활 공모전 ♥

글, 그림, 포스터, 등으로 지구환경과 식생활 관련 생각을 표현해 보세요.

영양관리실에 제출

제출기간 7월 7일까지

관련 포스터 참고

### 6/1 (목)

- 가장밥
- 돈육김치찌개 (5.6.9.10.)
- 시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16.)
- 치즈불닭(2.5.6.13.15.)
- 깍두기(9.)
- 18곡미숫가루(2.5.13.)
- 아몬드또띠아칩 (2.5.6.12.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 946.7/61.2/491.2/4.8

### 6/2 (금)

- 찰보리밥
- 냉도토리묵국 (1.5.6.9.13.16.)
- 닭강자조림(5.6.13.15.)
- 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10.11.12.13.)
- 참나물무침
- 배추김치(9.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 902.1/38.1/396.3/3.7

### 6/5 (월)

재량휴업일


### 6/6 (화)

현충일

### 6/7 (수) 수요일 다먹는 날

- 햄버거 (1.2.5.6.10.12.15.16.)
- 닭고기야채죽(15.)
- 감자튀김(5.12.13.)
- 오이소박이(13.)
- 배추김치(9.)
- 스위트청포도주스(13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 990.4/38.3/262.8/3.7

### 6/8 (목)

- 저탄소·채식 밥상 
- 찰현미밥
- 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18.)
- 가자미순살강정 (5.6.12.13.)
- 메추리알장조림 (1.5.6.10.13.)
- 콩나물무침(5.13.)
- 배추김치(9.)
- 과일화채(2.11.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 988/49.6/229.8/4.5

### 6/9 (금)

- 흑미밥
- 맑은콩나물국(5.6.)
- 미역줄기맛살볶음
- 순살닭갈비볶음 (5.6.13.15.)
- 연두부/양념장 (5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 미니바나나파이 (1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 891.9/48.3/196.6/6.7

### 6/12 (월)

- 흑미밥
- 건새우아육국 (5.6.9.13.)
- 돼지고기수육 (5.6.10.)
- 마늘쫀어묵볶음 (1.5.6.13.)
- 비빔국수(5.6.13.)
- 보쌈김치(9.19.)
- 친환경상추쌈/쌈장 (5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 918.2/50/246.2/5

### 6/13 (화)

- 혼합잡곡밥(5.)
- 다슬기수제비국 (5.6.9.13.18.)
- 갈치구이(5.6.)
- 치즈닭갈비볶음
- 배추김치/파김치(9.)
- 블루베리요거트 (2.5.6.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 983.7/58.5/309.3/3.7

### 6/14 (수) 수요일 다먹는 날

- 한우불고기덮밥 (5.6.16.)
- 메밀소바 (3.5.6.7.13.18.)
- 애호박나타리버섯볶음 (9.)
- 파채돈까스 (1.5.6.10.)
- 열무김치(9.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 905/36.5/185.3/5.5


### 6/15 (목)

- 찰흑미밥
- 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.)
- 김치닭살너겟 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.)
- 미역줄기맛살볶음
- 하루만두 (1.5.6.10.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 참외
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 816.5/40.7/196.7/9

### 6/16 (금)

- 흑미밥
- 건새우아육국 (5.6.9.13.)
- 오삼불고기 (5.6.10.13.17.)
- 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.17.18.)
- 배추김치(9.)
- 새우튀김또띠아(1.2.5.6.9.10.12.13.15.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 936/55.8/245.9/7.3

### 6/19 (월)

- 저탄소·채식밥상 
- 콩드레박 (5.6.13.18.)
- 애호박돼지고기찌개 (5.6.10.)
- 아삭이추진장무침 (5.6.13.)
- 풀면채소무침 (5.6.13.)
- 피쉬앤칩스 (1.5.6.16.)
- 깍두기(9.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/43.3/204.2/7.2


### 6/20 (화)

- 흑미밥
- 소고기미역국 (5.6.9.16.)
- 육은지닭볶음 (5.6.9.13.15.)
- 잡채(5.6.10.13.)
- 도라지오이초무침 (5.6.13.)
- 깍두기(9.)
- 수박롤케이크 (1.2.5.6.10.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/37.3/179.4/4.2

### 6/21 (수) 수요일 다먹는 날

- 흑미밥
- 꽃게매운탕 (5.6.8.9.13.)
- 돼지고기수육 (5.6.10.)
- 비빔면(1.5.6.)
- 보쌈김치(9.19.)
- 친환경상추쌈/쌈장 (5.6.)
- 피칸파이 (1.2.5.6.14.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 952.6/54.1/351.8/7

### 6/22 (목)

- 저탄소·채식밥상 
- 찰보리밥
- 추어탕(5.6.8.13.)
- 두부까스\*하이스소스 (1.2.5.6.12.13.16.)
- 오징어볶음 (5.6.13.17.)
- 깍두기(9.)
- 멜론
- 단오 수리취떡
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 953.6/48.4/433.5/7.8

### 6/23 (금)

- 김가루주먹밥 (2.5.6.9.10.13.17.)
- 동치미냉면 (1.3.5.6.13.16.18.)
- 닭데리야끼구이 (5.6.13.15.)
- 오이부추무침 (5.6.9.13.)
- 열무김치(9.13.)
- 치즈케이크 (1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 854.8/40.8/260.7/6.4

### 6/26 (월)

- 찰보리밥
- 닭개장(5.6.9.13.15.)
- 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18.)
- 사각어묵볶음 (1.5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 애플파이(1.2.5.6.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 852.4/52.8/97/3.8

### 6/27 (화)

- 돈까스덮밥 (1.5.6.7.10.13.18.)
- 어묵묵국(1.5.6.)
- 실곤약채소무침 (5.6.13.)
- 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 청포도주스(13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/42.5/310.2/5.1

### 6/28 (수) 수요일 다먹는 날

- 찰보리밥
- 순두부찌개(5.6.9.10.)
- 등심수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.16.)
- 가르보나라떡볶이 (2.5.6.10.)
- 숙주나물무침
- 배추김치(9.)
- 시험응원쿠키(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 945.5/44.4/163.3/3.6

### 6/29 (목)

- 팥초볶음밥 (1.5.6.10.13.18.)
- 어묵국(1.5.6.13.)
- 깍둑오이무침(5.6.13)
- 배추김치(9.)
- 반미샌드위치 (1.2.5.6.10.)
- 식물성바유(바나나)(2)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 918.8/48/281.9/7.1


### 6/30 (금)

- 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.)
- 얼큰콩나물국(5.)
- 국물떡볶이 (1.2.5.6.13.16.)
- 꼬들단무지무침
- 배추김치(9.)
- 요구르트(2.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철 973.1/50.5/191.6/3.9

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### ❖ 알레르기정보

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

◇ 저탄소 식생활을 위한 월2회 이상 '저탄소·채식 밥상'  을 실천합니다

◇ 수요일은 다먹는 날 '수다날'로 지구환경을 생각하여 잔반 없는 날을 실천합니다.

쌀(잡쌀, 현미)	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지 고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리 고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 쭈꾸미	고등어, 꽃게, 갈치	명태/ 코다리	콩(두부류)
국내산	국내산/국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루	베트남	국내산	러시아	국내산

## 6월 학교급식 식단 안내<기숙사>

				6/1 (목)	6/2 (금)
초식				<ul style="list-style-type: none"> <li>배추김치(9.)</li> <li>누룽지</li> <li>사과</li> <li>아몬드후레이크/우유(2.5.6.)</li> <li>샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 911.9/33.1/447.5/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>돈육갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13.)</li> <li>바나나</li> <li>시리얼(그레놀라)/우유(2.5.6.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 906.8/41.4/289.6/4.2</p>
중식				<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>돈육김치찌개(5.6.9.10.)</li> <li>시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>치즈불닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>18곡미숫가루(2.5.13.)</li> <li>아몬드또띠아칩(2.5.6.12.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 946.7/61.2/491.2/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16.)</li> <li>닭감자조림(5.6.13.15.)</li> <li>맛동산탕수육(1.4.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>참나물무침</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 902.1/38.1/396.3/3.7</p>
고식				<ul style="list-style-type: none"> <li>미역국(5.6.)</li> <li>마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>오이양파무침*(5.6.13.)</li> <li>크런치생선까스*타르타르S(1.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>수박</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 845.9/30.9/121.1/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰수수밥</li> <li>소고기무국(5.6.13.16.)</li> <li>아귀콩나물찜(5.13.)</li> <li>알감자어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 939.2/48.2/103.6/4.5</p>
	6/5 (월)	6/6 (화)	6/7 (수)	6/8 (목)	6/9 (금)
중식			<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>김치콩나물국(5.9.)</li> <li>옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>꼭참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>초코소이라떼(5.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 811.1/46/142.2/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>베이컨감자구이(10.)</li> <li>배추김치H(9.)</li> <li>말기우유*(2.)</li> <li>바나나</li> <li>오레오스콘(1.2.5.6.)</li> <li>전복죽(18.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/20.7/232.2/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>바지락살미역국(5.6.9.18.)</li> <li>깍둑오이무침(5.6.13.)</li> <li>오리버섯불고기(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>수박롤케이크(1.2.5.6.10.)</li> <li>엔요요구르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 894.5/36.7/338.8/7.3</p>
고식	재량휴업일	현충일	<ul style="list-style-type: none"> <li>햄버거(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>닭고기야채죽(15.)</li> <li>감자튀김(5.12.13.)</li> <li>오이소박이(13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>스위트청포도주스(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 990.4/38.3/262.8/3.7</p>	<b>저탄소·채식 밥상</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>새알심만둣국(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>가자미순살강정(5.6.12.13.)</li> <li>메추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>콩나물무침(5.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>과일화채(2.11.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 988/49.6/229.8/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>맑은콩나물국(5.6.)</li> <li>미역줄기맛살볶음</li> <li>순살닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li> <li>연두부/양념장(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>미니바닐라파이(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 891.9/48.3/196.6/6.7</p>
초식			<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥H</li> <li>부대찌개*라면사리(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>감자채파프리카볶음(5.13.)</li> <li>오리버섯불고기(5.6.13.)</li> <li>배추김치/파김치(9.)</li> <li>토마토베리샐러드(12.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 987.2/39.6/284.4/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>짬뽕국(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>고추잡채&amp;가리비꽃빵(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>곤약메추리알장조림(1.5.6.13.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13.16.18.)</li> <li>양상추샐러드*오리엔탈D(5.6.12.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 945.1/54.6/233.6/9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>열갈이된장국(5.6.9.)</li> <li>시금치나물</li> <li>연두부달걀찜(1.2.5.9.)</li> <li>치즈불닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>미숫가루(2.5.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 990.8/59.7/412.6/5.8</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

남원고  
2023년

## 6월 학교급식 식단 안내<기숙사>

	6/12 (월)	6/13 (화)	6/14 (수)	6/15 (목)	6/16 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10.)</li> <li>방울카프레제샐러드 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>시리얼(그레놀라)/우유 (2.5.6.)</li> <li>애플파이 (1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 948.6/31.6/378.2/7.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>왕만두찜 (1.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>닭고기야채죽(15.)</li> <li>우리밀미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>피크닉(사과)(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 981.1/31.6/44.4/2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지</li> <li>소떡소떡꼬치 (1.5.6.10.15.16.)</li> <li>치킨너겟 (1.2.5.6.13.15.)</li> <li>바나나</li> <li>시리얼(첵스)/우유 (2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 900/27.3/359.2/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치김치볶음 (5.9.13.)</li> <li>치즈계란말이 (1.2.5.)</li> <li>달콤호떡(1.2.5.6.)</li> <li>소고기채소죽(16.)</li> <li>호빵요구르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 909/32.4/329.8/7.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥H</li> <li>도토리묵채국(온) (5.6.9.13.)</li> <li>닭감자조림(5.6.13.15.)</li> <li>돌자반(13.)</li> <li>콩나물무침(5.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>골드파인애플</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 879.2/43.9/208.3/5.5</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>건새우아육국 (5.6.9.13.)</li> <li>돼지고기수육 (5.6.10.)</li> <li>마늘쫀여묵볶음 (1.5.6.13.)</li> <li>비빔국수(5.6.13.)</li> <li>보쌈김치(9.19.)</li> <li>친환경상추쌈/쌈장 (5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 918.2/50/246.2/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>다슬기수제비국 (5.6.9.13.18.)</li> <li>갈치구이(5.6.)</li> <li>치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15.)</li> <li>배추김치/파김치(9.)</li> <li>블루베리요거트(시리얼) (2.5.6.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 983.7/58.5/309.3/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한우불고기덮밥 (5.6.16.)</li> <li>메밀소바 (3.5.6.7.13.18.)</li> <li>애호박느타리버섯볶음 (9.)</li> <li>파채돈까스 (1.5.6.10.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 905/36.5/185.3/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.)</li> <li>김치닭살너겟 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.)</li> <li>미역줄기맛살볶음</li> <li>하두만두 (1.5.6.10.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>참외</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 816.5/40.7/196.7/9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>건새우아육국 (5.6.9.13.)</li> <li>오삼불고기 (5.6.10.13.17.)</li> <li>해물완자전 (1.2.5.6.8.9.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>새우튀김또띠아(1.2.5.6.9.10.12.13.15.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 936/55.8/245.9/7.3</p>
점식	<ul style="list-style-type: none"> <li>미니밥</li> <li>꼬들단무지무침</li> <li>돈육당수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>얼큰짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>유기농배즙(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 887.6/46.7/208.5/13.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김치볶음밥(햄)&amp; 계란후라이 (1.2.6.9.10.13.)</li> <li>팽이버섯된장국 (5.6.9.13.18.)</li> <li>무생채(9.)</li> <li>샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 930.6/40.2/368.8/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>참치김치찌개 (5.9.13.)</li> <li>눈꽃치즈묵살스테이크 (2.3.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>진미채고추장마요볶음 (1.5.6.13.17.)</li> <li>탕평채(1.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 807.9/42.5/132.8/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>팽이유부장국 (5.6.7.9.18.)</li> <li>단무지채무침</li> <li>마늘후레이크치킨 (1.5.6.12.13.15.)</li> <li>샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 932.1/43/138.7/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>순대국(5.6.10.13.)</li> <li>떡갈비채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>부추양파무침 (5.6.13.)</li> <li>해물우동야채볶음 (5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>한라봉퓨레(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 999.2/34.6/114/8</p>
	6/19 (월)	6/20 (화)	6/21 (수)	6/22 (목)	6/23 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지</li> <li>돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.)</li> <li>치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15.)</li> <li>모닝빵/말기잼 (1.2.5.6.13.)</li> <li>시리얼(오레오)/우유(2.5.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 906.1/45.2/384.4/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>두부감자된장국 (5.6.13.)</li> <li>제육김치볶음 (5.6.9.10.13.)</li> <li>건파래볶음(5.13.)</li> <li>달래오이무침 (5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>참외</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 838.7/44.3/206.7/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰수수밥</li> <li>소고기무국 (5.6.13.16.)</li> <li>미트볼바베큐볶음 (1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>조기구이(5.6.13.)</li> <li>시금치된장무침 (5.6.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>치즈케이크(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 942.2/35/79.2/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소고기채소죽(16.)</li> <li>오복채무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>모닝빵채소샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>식물성바유(바나나)(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 858.3/24.8/190.1/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>오리탕 (5.6.9.13.15.)</li> <li>소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.15.)</li> <li>한일돈까스 (1.5.6.10.12.15.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>말기우유(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 859.5/39.5/253.5/4.3</p>
중식	<b>저탄소·채식밥상</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레밥 (5.6.13.18.)</li> <li>애호박돼지고기찌개 (5.6.10.)</li> <li>아삭이고추된장무침 (5.6.13.)</li> <li>쫄면채소무침 (5.6.13.)</li> <li>파쉬엔칩스 (1.5.6.16.)</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/43.3/204.2/7.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>소고기미역국 (5.6.9.16.)</li> <li>묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15.)</li> <li>잡채(5.6.10.13.)</li> <li>도라지오이초무침 (5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>수박롤케이크 (1.2.5.6.10.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/37.3/179.4/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>꽃게매운탕 (5.6.8.9.13.)</li> <li>돼지고기수육 (5.6.10.)</li> <li>비빔면(1.5.6.)</li> <li>보쌈김치(9.19.)</li> <li>친환경상추쌈/쌈장 (5.6.)</li> <li>피칸파이 (1.2.5.6.14.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 952.6/54.1/351.8/7</p>	<b>저탄소·채식밥상</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>추어탕(5.6.8.13.)</li> <li>두부까스*하이스소스 (1.2.5.6.12.13.16.)</li> <li>오징어볶음 (5.6.13.17.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>멜론</li> <li>단오 수리취떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 953.6/48.4/433.5/7.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감가루주먹밥 (2.5.6.9.10.13.17.)</li> <li>동치미냉면 (1.3.5.6.13.16.18.)</li> <li>닭데리야끼구이 (5.6.13.15.)</li> <li>오이부추무침 (5.6.9.13.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>치즈케이크 (1.2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 854.8/40.8/260.7/6.4</p>
식점	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>건새우아육국 (5.6.9.13.)</li> <li>짜리고추어묵볶음 (1.5.6.13.)</li> <li>돈육짜장볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>수박</li> <li>친환경상추쌈/오이&amp;고추(자율)(5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 845.2/47.3/398.2/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장밥(1.5.6.10.)</li> <li>부추계란국(1.9.13.)</li> <li>단무지채무침</li> <li>도토리묵야채겉절이 (5.6.13.)</li> <li>순살간풍기 (1.5.6.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>톡톡강글주스(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 943.5/41.1/414.3/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>남고밥버거(1.5.9.)</li> <li>파송송달걀국(1.9.)</li> <li>자메이카소스닭구이 (5.6.12.13.15.16.)</li> <li>팍만두*초간장 (1.5.6.10.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>엔요요구르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 873.4/42.5/261.1/9.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>매콤콩나물국 (5.9.13.)</li> <li>불어묵조림 (1.5.6.13.)</li> <li>참치김치볶음 (5.9.13.)</li> <li>파인애플스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>블루베리요거트(2.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 807.1/38.4/167.4/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>닭곰탕(5.13.15.)</li> <li>소시지순대볶음 (2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>조기구이(5.6.13.)</li> <li>깍두기/파김치(9.)</li> <li>꽃맛샐러드(1.5.6.8.12.13.18.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/33.9/131.8/7.9</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

남원고  
2023년

## 6월 학교급식 식단 안내<기숙사>

	6/26 (월)	6/27 (화)	6/28 (수)	6/29 (목)	6/30 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>김치콩나물국 (5.9.13.)</li> <li>돈육버섯불고기 (5.6.10.13.18.)</li> <li>연두부/양념장 (5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>보리건빵/딸기초코우유 (2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 817.7/42.2/123.2/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소불고기구운주먹밥 (1.2.5.6.10.16.)</li> <li>부추계란국(1.9.13.)</li> <li>야채어묵바(1.5.6.13.)</li> <li>오징어김치전 (1.5.6.9.17.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>바나나</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/35/435.8/11.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>사골떡국(1.5.6.13.16.)</li> <li>치즈빵/크림스프 (1.2.5.6.13.16.)</li> <li>너비아니채소볶음 (5.6.10.13.15.16.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 940.4/30.3/221.9/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지</li> <li>모닝빵채소샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 908.1/24.5/324.8/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>모듬견과(4.5.6.14.19.)</li> <li>미니소시지크로와상 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>사과</li> <li>참치야채죽(5.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>초코우유(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 848.3/28/245.9/6.8</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>닭개장(5.6.9.13.15.)</li> <li>돈육숯불구이&amp;대파채 (5.6.10.13.18.)</li> <li>사각어묵볶음 (1.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>애플파이(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 852.4/52.8/97/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈가스덮밥 (1.5.6.7.10.13.18.)</li> <li>어묵국(1.5.6.)</li> <li>실곤약채소무침 (5.6.13.)</li> <li>콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>청포도주스(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/42.5/310.2/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>순두부찌개(5.6.9.10.)</li> <li>등심수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>까르보나라떡볶이 (2.5.6.10.)</li> <li>숙주나물무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>시험응원쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 945.5/44.4/163.3/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>땃초볶음밥 (1.5.6.10.13.18.)</li> <li>어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>각둑오이무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>반미샌드위치 (1.2.5.6.10.)</li> <li>식물성바유(바나나)(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 918.8/48/281.9/7.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.)</li> <li>얼큰콩나물국(5.)</li> <li>국물떡볶이 (1.2.5.6.13.16.)</li> <li>꼬들단무지무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 973.1/50.5/191.6/3.9</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>새알심만두떡국 (1.5.6.9.10.13.)</li> <li>닭고구마조림 (5.6.13.15.)</li> <li>진미채고추장마요볶음 (1.5.6.13.17.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>고르곤졸라또띠아피자 (2.5.6.12.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 928/46.5/177.4/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>채소비빔밥/달걀프라이 (1.5.6.13.)</li> <li>근대된장국(5.6.9.)</li> <li>순살양념닭강정 (1.5.6.12.13.15.)</li> <li>울외장아찌무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>사과즙(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 866.9/53.7/250.7/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>냉도토리묵국 (1.5.6.9.13.16.)</li> <li>자메이카소스닭구이 (5.6.12.13.15.16.)</li> <li>콩나물해물찜 (5.8.9.13.16.17.18.)</li> <li>모닝빵공가루범벅 (1.2.5.6.13.)</li> <li>시금치나물</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 932.9/35.1/129.5/4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.)</li> <li>찰순대채소볶음 (2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>치킨너겟(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13.)</li> <li>각두기(9.13.)</li> <li>짜먹는요구르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 828.4/36/165.8/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>사골곰탕&amp;소면 (5.6.13.16.)</li> <li>돈육고구마강정 (1.5.6.10.12.13.)</li> <li>오리훈제/무쌈</li> <li>무알랭이고춧잎무침 (5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 947.3/47/121.3/5.3</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.