



12월 학교급식 식단 안내

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 한우우거지된장국5. 16 실치파리고추조림13. 감오징어매콤초무침 피쉬앤칩스1.2.5.6. 13 배추김치 치즈케이크(아이스 크림)1.2.5.6. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 얼큰들깨수제비만두국1.5.6. 10. 13. 18. 썩갠두부나물5. 참쌀공부각멸치볶음5. 13. 돼지등갈비양념구이5.6. 10. 12. 13. 16. 18. 깍두기 비요뜨(크런치볼)2. 	<ul style="list-style-type: none"> 버섯잡채밥/자장소스1.2.5.6.8. 10. 13. 해물짬뽕국9. 10. 13. 슬림슬라이스단무지 꿔바로우탕수육1.5.6. 10. 13. 18. 깍두기 제주감귤 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 한우갈비탕1.5.8. 16. 진미채고추장조림5.6. 13. 숙주나물 매운꼬치어묵5.6. 13. 배추김치 생크림크로칸슈1.2.5.6. 12. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 훈어매운탕 골뚜기조림13. 닭갈비2.5.6. 13. 15. 삼치오븐구이 배추겉절이9. 13. 우리밀호두파이1.2.5.6. 13. 14.
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 돼지등뼈알이배추국5. 10. 달걀찜1.8.9. 13. 꼬시래기감오징어초무침17. 구운돈까스/소스1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 배추김치 유기농포도주스5. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 꽃게된장국5.8. 18. 콩나물잡채5.8. 콘솔로(양배추샐러드)1.5. 13. 피자폭탄스테이크1.2.5.6. 10. 15. 16 배추김치 슈크림만쥬1.2.5. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 해물칼국수1.5.6.9. 13. 18. 구수한누룽지 육전/애호박전1.5.6. 10. 15. 18. 닭봉탄두리구이2.5.6. 13. 15. 16. 18. 배추겉절이9. 13. 제주감귤과하라봉음료5. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 대구매운탕13. 시금치고추장무침 한우버섯불고기13. 16. 미역줄기볶음 구워먹는 호떡2.6. 10. 15. 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 조랭이떡국1. 13. 해파리냉채1.5.6. 13. 닭감자볶음5.6. 15. 비엔나에란케첩볶음1.2.6. 10. 12. 13. 15. 배추김치 쁘디첼첼리(복숭아)2.5. 13.
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 쇠고기미역국16. 고등어무조림7. 13. 연두부/양념간장5. 관동기1. 15. 알감자버터구이2. 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 냉이바지락살된장국5.6. 13. 18. 고막/양념간장 애호박새우살볶음9. 13 사과즙제육볶음5.6. 10 참쌀향도그구이1.2.5.6. 10. 13. 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥/계란후라이1.2.6. 10. 13. 종한어묵국1.5.6. 13. 콩나물무침5.6. 깍두기 인절미갈릭토스트1.2.5.6. 13. 과일샐러드/요거트드레싱1.2.5. 11. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 육개장1.5.6. 13. 16. 검은콩조림5. 치즈떡볶이1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18 왕새우튀김1.5.6.9. 13. 16. 배추김치 친환경방울토마토&키위12. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 오징어무국9. 13. 17. 순살코다리고추장구이5.6. 13. 오리통살스테이크구이1.2.5.6. 10. 15. 16 섞박지 동지팔죽13. 양상추샐러드/청포도드레싱1.5.6. 13.
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 생목살김치찌개5. 10. 도토리묵/양념간장5. 오징어미나리무침17. 참조기굴비구이13. 배추김치 블루베리크림치즈타르트1.2.5.6. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 한우버섯낙지전골13. 16. 청경채고추장새콤무침 두부계란부침1.5. 라이스콘칩치킨(오븐)1.2.5.6. 12. 15. 18 깍두기 눈내리는오레오마음케익1.2.5.6. 13. 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 참치김치국13. 미트볼조림1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 진미채양공버터구이2.4. 13. 무청시래기볶음13. 무생채 단호박죽 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 닭곰탕1.5.6. 13. 15. 감자고추장조림5.6. 13 돼지갈비찜5.6. 10. 쫄면야채무침5.6. 배추김치 친환경배
12/30 Mon	12/31 Tue 방학식	김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?		
<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 쇠고기우영볶음밥1.2.5.6.9. 10. 13. 16. 18. 세발나물사과골뱅이무침13. 18 매콤잡채1.5.6.8. 10. 13. 14. 16. 18 수제치킨커틀렛&머스태드소스1.2.5.6. 13. 배추김치 햇자몽주스5. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 쇠고기우영볶음밥1.2.5.6.9. 10. 13. 16. 18. 얼큰김치우동1.5.6.9. 13. 실파김가루무침13. 새우&오징어튀김1.5.6.9. 13. 16. 18 깍두기 제주감귤 	<p>풍부한 유산균으로 면역력 향상 캡사이신 성분으로 지방분해, 소화촉진 피부노화 예방에 좋아요 타우린 성분으로 피로회복에 좋아요</p>		

◆ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.pungmun.es.kr>→학교소식→식생활관→식생활관 이야기

◆ 쌀·국내산(친환경쌀), 배추김치·배추(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산/한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 국내산수산물(광어,우럭,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,오징어,꽃게), 낙지(베트남), 갈치(국산 또는 세네갈), 조기(국산 또는 중국산), 러시아산(명태)

◆ 위 식단은 식자재 수급과 학교 사정으로 변경 될 수 있습니다.

◆ 우리학교 급식은 건다시마, 건새우, 국멸치, 북어, 건표고 등 천연재료로만 맛을 냅니다.

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

◆ 식생활관에서는 끓인 보리차를 매일 제공하고 있습니다.