

〈 2025년 4월 식단표 〉

◇ 알레르기 정보	4/1 Tue	4/2 Wed	4/3 Thu	4/4 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣	친환경통밀쌀밥#(6) 생일축하미역국#(5.6.16) 돈육간장불고기/파채# (5.6.10.13) 야채계란말이# (1.2.5.6.10.12.15.16) 얼갈이겉절이#(5.6.13) 생일축하크루키#(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/41.7/217.7/4.8	한우카레라이스# (2.5.6.12.13.16.18) 미소된장국#(5.6) 마늘간장치킨#(1.5.6.13.15) 오징어미나리초무침# (5.6.13.17) 배추김치#(9) 비타한라봉주스#(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.2/40.6/180.1/3.6	친환경찰흑미밥# 만둣국#(1.5.6.10.16.18) 수제돈까스/소스# (1.2.5.6.10.12.13.16) 연근조림#(5.6.13) 시금치무침#(5.6) 깍두기#(9) 카페레제토마토샐러드# (2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/36.5/258.0/3.0	친환경찰보리밥# 돈육김치찌개#(5.6.9.10) 오리수물럭#(5.6) 수수부꾸미#(2.5.6) 배추김치#(9) 벚꽃요거트#(1.2.5.6.13) 양배추샐러드/딸기s# (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.1/30.5/187.3/3.7
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경할매쌀밥# 두부된장찌개#(5.6) 오삼불고기#(5.6.10.17) 베이컨감자채전#(5.6.10) 배추겉절이#(9) 골드파인애플# * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/31.4/150.1/2.7	친환경귀리밥# 모듬햄부대찌개# (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 연어스테이크(사과소스)# (1.5.13) 김가루실파무침#(5.6) 배추김치#(9) 모닝빵앙버터#(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/32.4/209.7/3.8	베이컨달걀볶음밥# (1.5.6.10.13.18) 마라탕# (1.2.4.5.6.10.12.13.16.17.18) 꿔바로우#(1.5.6.10) 깍두기#(9) 오렌지토마토샐러드# (1.2.5.6.12) 제로자두주스# * 에너지/단백질/칼슘/철 816.4/26.3/205.1/3.1	친환경조각서리태밥#(5) 소고기무국(당면)#(16) 달걀비# (2.5.6.12.13.15.16.18) 임연수테리아끼구이# (5.6.13) 얼무된장무침#(5.6) 깻잎김치#(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/46.6/219.2/4.6	친환경올무밥# 순대국#(2.5.6.10.13.16) 생선까스/콘소스#(1.5.6.13) 오이양파무침#(9.13) 알타리김치#(9.13) 각두기망고요거트#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.6/36.7/297.4/4.7
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경기장밥# 애호박감자국#(9) 낙지떡볶음#(5.6.13) 김치치즈갈릭스테이크# (2.5.6.9.10.12.13.16.18) 콩나물김가루무침# 얼무겉절이#(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/41.1/357.5/5.0	친환경차수수밥# 햄자글이찌개# (1.2.5.6.10.13.15.16) 닭다리살구이/파채# (5.6.13.15) 건파래볶음#(5.13) 배추김치#(9) 구운느타리버섯샐러드# (2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.0/31.6/176.9/3.0	후리가게작은밥# (1.2.5.6.9.13.16.18) 라자나#(1.2.5.6.12.13) 김치어묵국#(1.5.6.9) 수제치킨까스(칠리)# (1.2.5.6.12.13.15) 갈라만시레몬에이드# 시저샐러드#(1.2.5.6.10.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.9/40.5/393.4/2.8	친환경차조밥# 무시래기된장국#(5.6) 수육/깻잎무쌈/쌈장# (5.6.10.13) 진미채마늘쫄볶음# (1.5.6.13.17) 보쌈무김치#(5.6.9.13) 친환경딸기# 상추/풋고추(자율)# * 에너지/단백질/칼슘/철 551.3/30.3/217.5/3.3	친환경혼합잡곡밥#(5) 닭곰탕#(15) 바삭불고기육전/부추# (1.2.5.6.13.16) 삼치살유자청구이#(5.6.13) 배추겉절이#(9) 슈퍼볼쿠앤크#(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/30.3/63.2/3.6
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경갈슌찜쌀밥# 두부명란찌개#(5.6) 매콤돼지갈비찜#(5.6.10.13) 간장계란장#(1.5.6.13) 꼬시래기야채무침#(5.6.13) 얼갈이겉절이#(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/37.2/419.7/5.5	친환경발아현미밥# 참치김치찌개#(5.6.9.16.18) 주꾸미야채볶음#(5.6.13) 닭봉데리야끼구이# (5.6.13.15) 브로콜리연근참깨무침# (1.5.6.13) 무생채#(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.4/35.7/197.4/3.8	나시고랭볶음밥# (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 베트남쌀국수#(5.6.15.16.18) 야채춘권/칠리소스# (1.5.6.10.12.13.16.18) 청경채겉절이#(13) 배추김치#(9) 말리리치주스# * 에너지/단백질/칼슘/철 730.1/26.1/118.7/3.3	친환경백태콩밥#(5) 아욱된장국#(5.6) 제육볶음#(5.6.10.13) 고등어카레구이# (2.5.6.7.12.13.16.18) 탕평채#(1.5.6.16) 배추김치#(9) 참외# * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/42.7/230.6/3.7	친환경통밀쌀밥#(6) 나주곰탕(소면)# (1.5.6.13.16) 공지캔김치조림#(5.6.9) 야채계란찜#(1.2) 아삭고추된장무침#(5.6) 깍두기#(9) 개고기념일케이크#(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.0/35.4/223.9/7.1
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	◇ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 [https://school.jbedu.kr/saesol-m → 학교소식 → 영양소식 → 급식게시판] ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 당일 급식사진은 학교 홈페이지에 게시되어 있습니다.	
친환경찰흑미밥# 오징어호박국#(9.13.17) 훈제오리양장피볶음# (5.6.13.18) 꼬막살무침/무염김# (5.6.13.18) 배추김치#(9) 모듬과일#(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/31.2/171.5/2.8	짜장밥#(5.6.10.13.16) 얼큰콩나물국#(5.9) 마라탕수육# (1.5.6.10.12.13.18) 반달단무지무침# 깍두기#(9) 구슬아이스크림#(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.2/26.5/240.1/8.2	데리야끼치킨마요덮밥# (1.5.6.13.15) 근대된장국#(5.6) 매콤떡볶이# (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우튀김#(5.6.9) 배추김치#(9) 소다맛요구르트#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/42.2/251.8/3.7		