

〈 2025년 7·8월 식단표 〉

◇ 알레르기 정보	7/1 Tue	7/2 Wed	7/3 Thu	7/4 Fri
①난류②우유③메밀④땅콩 ⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬야생산류⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합포함) ⑲잣	간장찜닭덮밥#(5.6.13.15.18) 유부장국#(5.6.7.13.18) 매콤떡볶이# (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이/고구마튀김# (2.5.6.12.16.18) 배추김치#(9) 저당파인아이스#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/39.9/202.5/7.4	건강나물비빔밥/고추장#(5.6) 다슬기부추국# 누룽지반찬치킨# (5.6.12.13.15.16) 도토리묵참나물무침#(5.6.13) 열무겉절이#(13) 조리풍미소가라라떼# (1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/28.2/223.3/4.2	주꾸미불고기덮밥# (5.6.10.13) 미소된장국#(5.6) 콩나물김가루무침# 배추김치#(9) 고르곤졸라피자#(2.5.6) 식물성초코아이스크림#(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.0/36.1/377.0/4.1	야채계란볶음밥# (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕# (1.2.4.5.6.9.10.15.16.17) 멘보샤/칠리소스# (1.5.6.9.12.13) 근대나물무침#(5.6) 배추김치#(9) 짜먹는빙수#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/23.6/200.1/3.2
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경찰현미밥# 생일축하미역국#(5.6.16) 제육볶음#(5.6.10.13) 연근조림#(5.6.13) 배추김치#(9) 생일축하케이크#(1.2.5.6) 쌈채소,쌈장(자율)#(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.9/33.1/164.2/2.8	친환경통밀쌀밥#(6) 돈육김치찌개#(5.6.9.10) 고구마스트링롤까스/소스# (1.2.5.6.10.12.13.16) 오징어미나리초무침# (5.6.13.17) 깍두기#(9) 달콤시원수박# * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/33.7/217.8/2.8	참치김치덮밥(미니)# (5.9.16.18) 돈코츠라멘# (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이당탕아#(13) 배추김치#(9) 타코야끼#(1.2.5.6.7.13.18) 상하목장유기농요구르트#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.4/25.6/315.4/2.7	친환경백태콩밥#(5) 꽃게탕#(5.6.8.9.13) 등갈비바베큐볶음# (5.6.10.12.13) 몽글몽글달걀찜#(1) 김가루실파무침#(5.6) 배추김치#(9) 콘소메감자튀김#(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.0/40.7/231.7/4.6	친환경찰보리밥# 물갈비/당면#(5.6.10.13) 수비드연어스테이크#(5.6) 시금치무침#(5.6) 깻잎무쌈# 배추김치#(9) 달콤메론# * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/31.0/199.2/3.9
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경갈매기쌀밥# 샤브샤브국#(16) 눈꽃치즈닭갈비# (2.5.6.12.13.15.16.18) 빅새우크런치/카사바칩# (1.2.5.6.9) 숙갓무침# 배추김치#(9) 골드파인애플# * 에너지/단백질/칼슘/철 688.5/46.8/291.9/3.7	친환경찰흑미밥# 동태매운탕#(5.13) 수육/새우젓#(9.10.13) 팽이버섯불닭소스구이# (5.6.13) 명이나물장아찌# 알배추겉절이#(9) 유기농쌀식혜# * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/28.2/185.1/2.6	땡초고기볶음밥(미니)# (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 열무물냉면#(1.3.5.6.13.16) 육즙/뽕뽕소룡포# (2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 고추장매실장아찌(자율)# 배추김치#(9) 열무물김치(냉면용)#(9.13) 민초꾸기vs황치즈마카롱# (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.9/29.8/184.0/5.1	친환경찰보리밥# 돼지국밥/다진양념# (5.6.9.10.13.16) 바삭불고기육전/부추# (1.2.5.6.13.16) 숙주미나리무침# 깍두기#(9) 요거특(초코필로우&크런치)# (2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/34.8/213.7/3.7	<div style="text-align: center;"> 여름방학 즐겁게 보내기  </div>
◇ 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.		8/13 Wed 친환경물무밥# 생일축하미역국#(5.6.16) LA식돼지갈비구이# (5.6.10.12.13) 어묵잡채#(1.5.6.13) 미나리고추장무침#(5.6.13) 배추김치#(9) 생일축하뽕뽕케이크# (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/25.6/183.1/3.7	8/14 Thu 콩나물밥/부추양념장# (5.6.16) 근대된장국#(5.6) 자메이카통닭다리구이# (2.5.6.12.15.16.18) 느타리애호박볶음#(9) 배추김치#(9) 고구마맛탕#(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/54.8/235.5/4.2	8/15 Fri <div style="text-align: center;"> 대 · 한 · 독 · 립 · 만 · 세  8월 15일 광복절 </div>
8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed	8/21 Thu	8/22 Fri
친환경기장밥# 만둣국#(1.5.6.10.16.18) 닭갈비# (2.5.6.12.13.15.16.18) 삼색나물/고추장(자율)# (5.6.13) 배추김치#(9) 우당불루베리요구르트#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/39.6/238.0/3.0	친환경차수수밥# 빼없는감자탕#(5.6.10.13.16) 고추바사삭볼카츠# (2.4.5.6.10.16) 까르보나라떡볶이#(2.5.6.10) 숙갓무침# 배추김치#(9) 골드키위# * 에너지/단백질/칼슘/철 907.8/32.5/244.0/4.4	멸치우엉조림볶음밥# (1.2.5.6.9.13.16.18) 초계국수#(1.6.13.15) 떡고기말이# (5.6.10.13.15.16) 도라지오이무침#(5.6.13) 배추김치#(9) 아이스찰보리빵#(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.5/34.1/133.2/3.0	친환경차조밥# 참치김치찌개#(5.6.9.16.18) 돈육간장불고기/파채# (5.6.10.13) 치즈계란말이#(1.2.5) 깍두기#(9) 골드파인애플# * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/43.5/268.9/3.4	친환경혼합잡곡밥#(5) 오징어호박국#(9.13.17) 수육/새우젓#(9.10.13) 팽이버섯불닭소스구이# (5.6.13) 명이나물장아찌# 알배추겉절이#(9) 미니핫도그# (1.2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/31.6/218.6/2.8
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed	8/28 Thu	8/29 Fri
친환경갈매기쌀밥# 닭곰탕/당면#(15) 돈육대파오븐구이/통마늘# (5.6.10.12.13) 찹쌀콩멸치볶음#(5.6.13) 배추김치#(9) 바나나1/2# 쌈채소,쌈장(자율)#(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/31.6/155.6/2.9	친환경발아현미밥# 무시래기된장국#(5.6) 수제치킨까스/로제# (1.2.5.6.12.13.15) 콩두부/김치볶음#(5.6.9) 취나물무침#(5.6) 거봉포도# * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/31.9/271.4/4.5	오리불고기덮밥#(5.6.13) 얼큰콩나물국#(5.9) 오이부추무침# 배추김치#(9) 몬테크리스토폰드위치# (1.2.5.6.10.13.15.16) 비타한라봉주스#(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.3/28.8/204.7/4.0	친환경찰현미밥# 모듬햄부대찌개# (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 카레아몬드방어구이# 건파래볶음#(5.13) 청경채무침# 깍두기#(9) 유기농 abc주스#(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/27.3/186.0/3.0	친환경찰흑미밥# 얼큰소고기무국#(5.6.16) 닭다리살구이/파채# (5.6.13.15) 주꾸미야채무침#(5.6.13) 열무된장무침#(5.6) 배추김치#(9) 깍두기망고요거트#(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/35.1/285.6/3.3