



삼봉유치원 여름방학 8월 식단

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/>

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010



여름방학 방과 후 과정 식단 안내

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

8.5 (월) "현미데이"	8.6 (화)	8.7 (수) "수다날"	8.8 (목)	8.9 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 잔치국수/양념장(1.5.6) · 우영채조림(5.6.) · 로제찜닭(2.5.6.13.15) · 새우튀김/케첩(1.5.6.9.13) · 배추김치(9.13) · 떠먹는요거트(초코&크런치) <p>(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.4/15.1/194.0/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 우렁된장국(5.6) · 잡채(5.6.10) · 건취나물볶음(5.6) · 순살코다리강정(5.6.12.13) · 배추김치(9.13) · 당줄인요구르트(2) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 480.0/23.4/207.8/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 한우무국(5.6.16) · 야채달걀찜(1.9) · 호박새우살볶음(9) · 그릴함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 수박 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 461.0/17.5/81.7/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 시금치된장국(5.6) · 돼지고기수육(10) · 숙주맛살무침(1.5.6.13) · 알감자버터구이(2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 상추/쌈장(5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 442.5/20.7/146.4/2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀로렐라밥 · 낙지연포탕(9.18) · 도토리묵/양념장(5.6) · 궁중떡볶이(5.6.10.13) · 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 딸기소르베(2) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 489.6/22.7/103.2/1.9</p>
8.12 (월) "현미데이"	8.13 (화)	8.14 (수) "수다날"	8.15 (목)	8.16 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13) · 두부양념조림(5.6) · 참나물무침 · 아귀살오븐구이(5.6.13) · 총각김치(9.13) · 쿠키마카롱(1.2.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 482.9/18.4/85.9/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 한우미역국(5.6.16) · 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 돌미나리고추장무침(5.6.) · 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15.16) · 배추김치(9.13) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 445.9/20.5/101.1/2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 닭곰탕(15) · 어묵메추리알조림(1.5.6) · 두부숙갓나물무침(5) · 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13) · 아이스슈(쿠키앤크코)(1.2.5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 484.4/17.8/117.7/2.4</p>		<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀로렐라밥 · 오징어무국(17) · 돼지갈비찜(5.6.10) · 양송이오물렛(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 배 · 구운김 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 459.1/20.1/94.2/1.9</p>
8.19 (월) "현미데이"	8.20 (화)	8.21 (수) "수다날"	8.22 (목)	8.23 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 삼색우리밀수제비국(5.6) · 콩나물무침(5) · 탕수육&파인애플소스(1.5.10.11.12) · 배추김치(9.13) · 짜먹는요거트(2) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 483.7/19.9/158.1/1.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 꽃게찌개(8.9) · 새송이오이초무침(5.6.18) · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) · 배추김치(9.13) · 하트어묵스틱(1.5.6.13) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 478.4/23.3/105.5/2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.13) · 근대부드된장국(5.6) · 큐브컬러묵/양념장(5.6) · 크런치볼생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 메론 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 450.1/19.5/141.8/2.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 쇠고기콩나물국(5.16) · 연어스테이크(5.6.12.13) · 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.15) · 깍두기(9.13) · 밀크베리아이스크림(1.2.5) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 484.1/17.4/86.1/1.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀로렐라밥 · 돈육김치찌개(5.6..9.10) · 순살고등어카레구이(유)(6.7.13) · 까르보나라스파게티(1.2.5.6.12.13.18) · 총각김치(9.13) · 아몬드초코볼(2.5) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 484.0/19.0/89.7/1.7</p>
8.26 (월) "현미데이"	8.27 (화)	8.28 (수) "수다날"	8.29 (목)	8.30 (금)
<ul style="list-style-type: none"> 유기농쌀현미밥 복어무국 돈육콩나물불고기(5.10) 미니만두구이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 상추, 깻잎/쌈장(5.6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 450.1/22.2/114.7/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 유기농쌀찰흑미밥 순두부찌개(5.10.13) 감오징어초무침(5.6.17) 치킨까스/레몬마요소스(1.5.6.15.18) 배추김치(9.13) 유기농요구르트(2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 444.3/21.5/106.9/1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경콩나물밥/부추양념장(5.6.10) 한우버섯된장국(5.6.16) 오리간장불고기(5.6) 김치전(1.5.6.9) 총각김치(9.13) 조각파인애플(13) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 472.7/20.5/133.1/2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 우리밀왕만두국(1.5.6.10.18) · 떡갈비알라탕(2.5.6.10.13.18) · 브로콜리숙회(5.6) · 부추달걀말이(1.2) · 배추김치(9.13) · 사과 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 469.9/16.0/100.0/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 유기농쌀로렐라밥 한우청국장찌개(5.9.16) 오징어채조림(5.6.17) 순살영양달걀찜(5.6.13.15) 백김치(9) 미니꽃도넛(1.2.5.6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 474.9/19.1/115.7/2.0</p>

◆ 매주 월요일은 "현미데이", 수요일은 다 먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 삼봉유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용모두), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼자:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지:국내산, 주꾸미:국내산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물가공품: 국내산/수입산

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.