



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon 개교기념일	5/2 Tue 생일밥상	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
	친환경경정쌀밥* 들깨미역국 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 새송이버섯전(1.5.6.) 얼갈이배추겉절이 당근발티라미슈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/37.1/218.4/3.9	강낭콩밥 근대된장국(5.6.13.18.) 수제등심돈까스&소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 가지나물무침*(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/39.1/220.2/5.4	친환경귀리밥* 쇠고기무국(5.16.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 타코야끼(1.5.6.7.8.9.13.17.18.) 무생채(9.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/34.8/115.9/4.4	
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱국*(5.6.9.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 상추쌈 미역초무침(5.6.13) 배추김치*(9.13.) 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 835.9/34/275.5/4.2	친환경찰보리밥* 빠다귀감자탕(9.10.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 생선까스/소스(1.2.5.6.13.18.) 미역줄기팽이버섯볶음* 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.8/46.1/231.8/4.5	친환경녹미밥 돈육개장(10.) 언양식바삭불고기&부추무침*(2.5.6.10.13.16.) 두부조림(5.6.13.18.) 고사리들깨볶음*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/38.1/115.7/5.2	친환경홍미밥* 청국장찌개(5.9.13.) 쭈꾸미돼지고기볶음(5.6.10.17.) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 시금치들깨무침 배추김치*(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 850/58/315.6/6.9	친환경경정쌀밥* 조랭이떡국(1.13.) 목살스테이크&데리소스(1, 2, 5.6.10.12.15.16) 표고탕수(5.6.12.13.) 콩나물무침(5.) 깻잎김치(5.6.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/22.9/233.9/4.8
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
친환경서리태밥*(5.) 복어미역국 쭈꾸미상겹살볶음(5.6.10.17.) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 깻잎순볶음* 배추김치*(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 883/42.5/258.1/8.1	친환경찰현미밥* 닭다리삼계탕(15.) 야채당면잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.) 크런치오징어링(1.2.5.6.17.) 오이소박이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.1/37.5/136.6/2.7	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.) 깻잎순살치킨(1.5.6.13.15.) 참나물무침* 복은김치(9.) 오란다(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/50.9/197.8/5.8	울무잡곡밥(5.) 연두부새우살국(1.5.9.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 어묵떡볶이(1.5.6.) 오이상추무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/50/466.9/5.6	친환경경정쌀밥* 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 춘천갈비(5.6.13.15.) 소시지전(1.2.5.6.10.15.16.) 숙갓두부무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.2/36.3/342.7/4.4
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 삼치데리야끼구이*(5.6.13.) 새우살애호박볶음(1.5.6.9.16.18.) 배추김치*(9.13.) 바삭야채튀김*(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/36.6/134.9/3.2	친환경찰현미밥* 근대된장국(5.6.13.18.) 돈육콩나물불고기*(5.6.10.13.) 옥수수맛살전(1.5.6.8.) 취나물무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) 유기농쌀식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 727.9/42.2/241/4.6	굴소스해물볶음밥(1.5.6.9.13.17.18.) 모듬어묵국(1.5.6.) 계란후라이(1.5.) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1.2.5.6.12.13.) 숙주오이무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) 우리밀미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/34.1/189.5/5	친환경차수수밥* 두부콩나물국(5.9.13.) 돼지고기수육(5.6.10.13) 모듬야채쌈 갑오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치*(9.13.) 삼색꿀떡(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/40.1/215.8/6.9	친환경찰보리밥* 한우갈비탕*(1.5.8.13.) 국내산고등어무조림(5.6.7.13.) 치즈김치전(1.2.5.6.9.17.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.6/45.8/251.9/6.6
◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	5/30 Tue 친환경경정쌀밥* 대구매운탕*(5.13.) 날치알계란말이(1.2.) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 도라지오이초무침*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.1/58.8/175.7/3.9	5/31 Wed 수다날 짜장덮밥*(2.5.6.10.13.16.) 파송송계란국(1.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 견과류멸치볶음(5.13.14.) 도토리묵야채무침*(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700/23.6/182.2/10.6	◇ 위도초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! ◇ 친환경 농산물 사용 내역 : 유기농쌀, 찹쌀, 쌀보리, 현미찹쌀, 귀리, 혼합잡곡, 찹기장, 콩나물, 숙주 등 ◇ 친환경 농산물 가공품 : 두부, 오징어 ◇ 원산지 표시 : 국내산: 쌀(친환경 유기농쌀), 김치류, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란 등 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://wido.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활소식 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.	

※ 본교는 도서벽지 특성 상 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.