

[20년 07월 급식 가정통신문]

		7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)
조식				
		작은밥	친환경쌀밥	친환경쌀밥
		한섬만두(1).(1.5.6.10.16.18.)	얼큰닭무국.(15.16.)	감자된장국.(5.6.)
		베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18.)	소시지야채볶음(5)(2.5.6.10.12.)	짜글이.(1.2.5.6.9.10.15.16.)
		닭왕바베큐구이(6).(5.6.12.13.15.)	포기김치.(9.)	코울슬로.(1.5.13.)/포기김치.(9.)
		포기김치.(9.)	김치매밀전병(2.3.5.6.16.18.)	음료(요거트드링크애플망고).(13.)
		우유&바나나키크초코.(2.5.6.)	비요프(2.)	시리얼토스트(1.2.5.6.13.)
		* 에너지/단백질/칼슘/철분 1037.1/59/307.4/8.2	* 에너지/단백질/칼슘/철분 806.4/39.5/282.9/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철분 852.6/29.6/124.9/4.6
중식				
		친환경수수밥	친환경수수밥	친환경수수밥
		잔치국수/양념장.(1.5.6.7.13.18.)	순대국밥(5).(2.5.6.10.13.16.)	부대찌개.(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)
		케이준치킨샐러드.(1.2.5.6.15.)	돈사태김치찜.(5.6.9.10.)	닭갈비.(5.6.15.)
		매콤낙지떡볶음(5.6.13.)	매추리알어묵장조림.(1.5.6.13.)	샐러드파스타.(1.2.5.6.)
		포기김치.(9.)	부추상추무침.	양념감자튀김.(5.6.12.)
			열무김치.(9.)	포기김치.(9.)
		* 에너지/단백질/칼슘/철분 1044.4/58/212.4/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철분 832.3/55.7/264.2/9.1	* 에너지/단백질/칼슘/철분 1060.3/56.8/127.6/5.4
석식				
		친환경쌀밥	김치수제비국.(5.6.9.)	카레라이스.(2.5.6.10.12.13.16.18.)
		고추장섞어찌개.(5.6.10.12.)	잡채덮밥.(6.10.12.13.18.)	가스오우동장국.(1.2.5.6.7.9.13.18.)
		파채간장불고기*(5.6.10.12.13.18.)	비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.)	스틱단무지.
		만두(3)고구마강정.(1.4.5.6.10.12.13.16.18.)	감자버터구이(2.12.13.)	미트볼어묵볶음.(1.2.5.6.10.13.15.16.)
		우리밀햇도그/케첩.(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	포기김치.(9.)	순대강정(5).(2.4.5.6.10.12.13.16.)
		포기김치.(9.)/음료(스콜청포도).	* 에너지/단백질/칼슘/철분	포기김치.(9.)
		* 에너지/단백질/칼슘/철분 945.7/52.1/182.1/8.6	* 에너지/단백질/칼슘/철분 961/39.1/289.2/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철분 863.5/30.3/228/7.5
	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)
조식				
	친환경쌀밥	친환경쌀밥	친환경쌀밥	친환경쌀밥
	불낙볶음(5.6.10.13.)	참치김치찌개.(5.9.12.)	사각어묵국.(1.5.6.)	닭미역국.(5.9.15.)
	우리밀햄구이/머스타드S.(1.2.5.6.10.15.16.)	두부동그랑땡(3).(1.2.5.6.10.15.16.)	달걀장조림.(1.5.6.)	두부계란전/양념장(1.5.6.12.)
	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	묵은지닭찜.(5.6.9.13.15.)	크리미어니언치킨(1.2.5.6.10.15.16.)
	브라우니.(1.2.5.6.)	매콤치즈불고기 (2.6.10.12.13.18.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)
	우유&후르팅.(2.5.6.)	음료(딸바라떼)(2.)	음료(텐바크레온녹차)/사과파이.(1.2.5.6.)	음료(바나나바나우유)(2.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분 948.7/52.4/329.7/6.4	* 에너지/단백질/칼슘/철분 969.8/67.1/512.4/7	* 에너지/단백질/칼슘/철분 1019.8/59.6/275.4/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철분 1059.3/51/296.1/4.9
중식				
	친환경기장밥	친환경기장밥	작은밥	친환경기장밥
	동태수제비국.(5.6.9.12.)	설렁탕.(1.10.16.)	냉매밀소바.(3.5.6.7.13.16.18.)	돈육감자탕.(10.13.16.)
	비빔막국수.(3.5.6.13.16.)	고등어묵은지찜.(5.6.7.9.)	참나물초고추장무침(5.6.13.)	떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
	수육(5.6.10.)	고구마줄기나물.(5.6.)	닭볶이.(1.5.6.13.15.)	미나리무생채.
	모듬스틱/쌈장(5.6.)	깍두기.(9.)	새우(2)고구마튀김/초간장.(1.2.5.6.9.13.)	포기김치.(9.)
	보쌈김치(9.19.)	달걀프리카타/케첩.(1.2.5.6.10.12.15.16.)	포기김치.(9.)	매콤양념어묵꼬치.(1.5.6.12.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분 922.2/72.3/338.3/13.6	* 에너지/단백질/칼슘/철분 900.3/57.1/370.3/7.4	* 에너지/단백질/칼슘/철분 1281.9/49.6/198.8/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철분 834/48.1/182.5/4.9
석식				
	김치볶음밥.(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)	친환경쌀밥	작은밥	작은밥
	미소된장국.(5.6.12.)	순두부찌개.(1.5.6.10.13.)	콩파오치킨파스타.(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)	얼큰닭무국.(15.16.)
	그린샐러드/블루베리D.(1.2.5.6.12.13.)	메알어묵장조림.(1.5.6.13.)	양파오이무침.(5.6.13.)	스틱단무지무침.
	맛초김치킨(순살).(5.6.13.15.18.)	돈사태떡찜.(5.6.10.)	포기김치.(9.)	순대떡볶이(5).(1.2.5.6.10.13.16.)
	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	음료(감귤C)(13.)	쿤치즈오븐구이(1.2.5.)
	음료(내사랑사과).(13.)	음료(쿨피스자두).(11.12.13.)	감자단호박크림스프.(2.5.6.13.16.)	포기김치.(9.)/허니버터카스테라(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분 732.5/48.3/150.4/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철분 901/55.9/165.9/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철분 793.7/28.1/109.8/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철분 1043.1/37.7/252/5.8

	7월13일(월)	7월14일(화)	7월15일(수)	7월16일(목)	7월17일(금)
조식					
	얼큰콩나물국.(5.)	친환경쌀밥	작은밥	친환경쌀밥	친환경쌀밥
	소불고기당면덮밥.(5.13.16.)	돈육김치찌개.(5.9.10.12.)	돈육김치볶음(9.10.)	대파계란국.(1.)	돈육우거지탕.(5.6.10.16.)
	칼집그릴후랑크/머스타드S.(1.2.5.6.10.15.16.)	달걀장조림.(1.5.6.)	김소떡강정(322).(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.)	닭살야채볶음.(5.6.13.15.)	진미채조림(5.6.13.17.)
	포기김치.(9.)	떡갈비야채볶음(5)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	모닝빵버거.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	연어치즈가스/칠리소스.(1.2.5.6.12.13.)	새우가스/타르소스.(1.5.6.9.13.)
	떠먹는요구르트(베리).(2.)	포기김치.(9.)	우유&오레오오즈(레드).(2.5.6.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)
		음료(스콜사과)/소보루머핀.(1.2.5.6.)		음료(청포도랑사과랑).(13.)	파배기통파이.(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	845/48.6/199.8/5.5	901.7/45.6/230.7/7.1	1214.6/48.9/460.9/17.6	910.5/52.7/95.3/4.1	735.3/43.3/210.3/3.7
중식					
	친환경현미밥	친환경쌀밥	작은밥	작은밥	친환경현미밥
	매콤된장찌개.(5.6.12.)	황태미역국.	짜장면.(5.6.10.13.16.)	반계탕/야채닭죽(13.15.)	건새우아욱된장국*(5.6.9.12.)
	건파래쪽파무침(자).	갈비김치찜.(5.6.9.10.)	단무지부추무침.	배추겉절이*(9.13.)	부추상추무침.
	제육두루치기.(5.6.10.)	콩나물무침*(5.)	돈가스샐러드(3).(1.2.5.6.10.15.)	비빔당면.(1.5.6.12.13.16.18.)	파채고추장불고기.(5.6.10.)
	자반고등어구이/레몬간장S.(5.6.7.13.)	애호박/고기완자전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18.)	포기김치.(9.)	오이고추쌈장무침.(5.6.)	완두콩옥수수전(6.)
	포기김치.(9.)	열무김치.(9.)	김치만두.(1.5.6.10.18.)	음료(요구르트)(2.)	포기김치.(9.)
	크랜베리월넛쿠키.(1.2.5.6.)		음료(내사랑오렌지).(13.)		
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	1066.8/61.5/237/5.4	835.5/53.6/182.8/5	1174.3/35.5/293.3/9.4	1065.4/65.1/209.6/8.6	677.4/43.9/155.7/3.8
석식					
	작은밥	중화볶음밥/짜장소스.(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)	친환경쌀밥	작은밥	친환경쌀밥
	닭갈국수.(5.6.13.15.16.)	감자고추장찌개.(5.6.10.12.)	김치어묵국.(1.5.6.9.)	미소미역국.(5.6.)	돈육김치찌개.(5.9.10.12.)
	돈육콩나물찜*(5.6.10.)	골뱅이야채무침.(5.6.13.17.)	양배추샐러드/케요네즈.(1.5.12.)	카레불고기우동면.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)	오리훈제야채무침(1.2.5.6.13.)
	동태전.(1.6.)	참살귀바로우/소스(1.5.6.10.12.13.)	수제치킨까스.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	깻잎김치전.(1.5.6.9.)	매운사각어묵볶음*(1.5.6.12.13.18.)
	미나리무생채.	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)
	포기김치.(9.)		김소떡강정(322).(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.)	음료(학교로간포도).(13.)	호밀사과파이.(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	871.2/66.4/144.4/3.6	791.5/47.3/414.3/9.8	1015.8/48.9/227.7/11.2	912/45.1/234/5.7	1079.2/50.5/229.1/5.7
조식	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)
	친환경쌀밥	친환경쌀밥	작은밥	친환경쌀밥	대파계란국.(1.)
	부대찌개.(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)	시금치된장국.(5.6.12.)	오삼불고기.(5.6.10.17.)	두부된장국(5.6.12.)	후식리샐러드.(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.)
	묵은지갈비찜.(5.6.9.10.)	닭감자조림.(5.6.9.13.15.)	포기김치.(9.)	모듬장조림.(1.5.6.10.13.)	돈육김치당면덮밥.(9.10.)
	계란후라이/케첩(1.5.12.)	콘치즈오븐구이(1.2.5.)	식빵피자.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	허브치킨참스태이크.(1.2.5.6.12.13.15.16.)	맨치가스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
	도시락김.	포기김치.(9.)	우유&체스초코.(2.5.6.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)
	포기김치.(9.)	아이리브요거트토폰(초코볼).(2.)		음료(요거트드링크애플망고).(13.)	쁘티첼렐리(포도).
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	1017.7/74.5/222.8/7.4	979.4/55.7/356.1/4	1003.4/60/623/5.7	800/41.8/274.8/4.4	867.1/43.6/172.4/4.9
중식					
	친환경수수밥	카레라이스.(2.5.6.10.12.13.16.18.)	작은밥	친환경수수밥	친환경수수밥
	참치김치찌개.(5.9.12.)	미소미역국.(5.6.)	물냉면.(1.3.5.6.9.13.16.)	콩나물국밥.(1.5.9.17.)	묵은지감자탕.(9.10.13.16.)
	양배추샐러드/케요네즈.(1.5.12.)	실곤약야채무침.(5.6.13.)	노각무침(자).(5.6.13.)	매콤두부조림(5.6.12.)	열무된장무침(5.6.)
	소시지야채볶음(5).(2.5.6.10.12.15.16.)	순살닭강정.(1.4.5.6.12.13.15.)	바삭불고기.(5.6.10.13.)	맥시칸샐러드.(1.2.5.6.8.10.13.15.16.)	불낙볶음(5.6.10.13.)
	수제돈까스/애플소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	중화풍고추닭볶음.(5.6.13.15.18.)	감자채전.(5.6.)
	포기김치.(9.)	아이스슈(쿠키앤크림).(1.2.5.6.)	수박(60).	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)
			김치메밀전병(2.3.5.6.16.18.)		음료(애플쿨)(13.)/건빵튀김(2.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	868.9/51/146.1/5.7	847.8/60.7/197.4/5.6	829.9/47.2/98.1/3.6	915.3/67.3/231.9/6	974.1/53.9/246.9/6.2
석식					
	친환경쌀밥	친환경쌀밥	후리카케밥.(1.2.5.6.9.13.16.18.)	김가루볶음밥.(5.)	친환경쌀밥
	대파육개장.(16.)	김치수제비국.(5.6.9.)	모듬어묵국.(1.5.6.)	크림스프&크루통.(2.5.6.13.16.)	순두부찌개.(1.5.6.10.13.)
	중화풍고추닭볶음.(5.6.13.15.18.)	브로콜리행볶음.(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)	치커리양파샐러드.(1.2.5.6.13.)	메추리알어묵장조림.(1.5.6.13.)	불고기비빔쫄면(5.6.10.13.18.)
	마늘고구마빠스.(5.6.13.)	양념감자튀김/케첩(5.6.12.)	두끼밀떡볶이.(1.2.5.6.10.13.15.16.)	아라비아파스타.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	참나물오리엔탈무침.(5.6.)
	포기김치.(9.)	고메합박스태이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	단짠치킨(순살).(5.6.13.15.18.)	포기김치.(9.)	팔보춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.)
	꽃두부계란찜.(1.5.)	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	음료(머스캣드링크)	음료(골드키워퓨레).(13.)/포기김치.(9.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	972/58.1/188.6/5.6	966.4/35.8/254.2/5	1149.4/60.9/267.9/5.4	1389.5/43.7/225.2/6.6	959.1/41.5/157.1/4.9

	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)
조식	친환경쌀밥	친환경쌀밥	작은밥.	친환경쌀밥	친환경쌀밥
	부대찌개.(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)	김치콩나물국(5.9.)	마파두부(5.6.10.12.13.18.)	돈육김치찌개.(5.9.10.12.)	미소된장국.(5.6.12.)
	김자반.(5.)	오리훈제/무쌈/머스타드(1.2.5.6.)	백후랑크(청양고추)/케스타드S(1.2.5.6.10.12.15.16.)	닭고기장조림.(5.6.13.15.)	명엽채조림.(5.6.13.)
	돈육김치볶음(9.10.)	갯잎주먹완자전(2).(1.2.5.6.15.16.18.)	포기김치.(9.)	싸먹는햄(6).(1.2.5.6.10.15.16.)	오삼콩나물찜.(5.6.10.17.)
	계란후라이/계찹(1.5.12.)	음료(학교로간사과).(13.)/포기김치.(9.)	초코롤빵.(1.2.5.6.)	포기김치.(9.)	찹쌀귀바로우(4).(1.5.6.10.12.13.)
	음료(쁘티첼워터젤리오렌지).	간편식(미니치즈케익).(1.2.5.6.)	우유&오레오오즈.(2.5.6.)	수제초코파이(블루베리).(1.2.5.6.)	포기김치.(9.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	946.6/52/163/5.1	1041.6/44.8/159.5/6.3	927.9/47.6/379.2/6.6	776.4/59.5/212.6/6.5	904.4/75.8/226.4/11.5
중식	친환경기장밥	친환경기장밥	작은밥.	(간편식)딸기크림롤케익.(1.2.5.6.)	(간편식)소보로빵.(1.2.5.6.)
	바지락살순두부찌개.(1.5.6.9.10.13.18.)	닭곰탕.(2.5.6.13.15.16.)	중화올면.(1.5.6.9.13.17.18.)	(간편식)흰우유.(2.)	(간편식)흰우유.(2.)
	코다리무조림.(5.6.)	돈사태김치찜.(5.6.9.10.)	메알어묵장조림.(1.5.6.13.)		
	머위나물볶음(자).(5.6.13.)	오이맛살냉채(자).(1.5.6.8.13.)	소시지콩나물찜.(1.2.5.6.10.12.15.16.)		
	바베큐볼닭구이(5.6.12.13.15.)	해물부추전.(1.5.6.9.17.)	포기김치.(9.)		
	포기김치.(9.)	포기김치.(9.)	김치만두.(1.5.6.10.18.)		
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
석식	948.5/70.4/183.5/8.1	* 에너지/단백질/칼슘/철분	1009.2/50.5/326.9/10	316.5/9.9/242/0.5	405.9/12.4/249.1/0.6
	콩나물밥/양념장.(5.6.10.)	작은밥.	친환경쌀밥	참치김밥.(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)	치밥(치킨+밥).(1.5.6.12.13.15.)
	시금치된장국.(5.6.12.)	가쓰오우동장국.(1.2.5.6.7.9.13.18.)	배추된장국.(5.6.)	오징어무국.(5.9.17.)	포기김치.(9.)
	돈사태김치찜.(5.6.9.10.)	해물볶음우동.(1.5.6.8.9.13.17.18.)	양배추샐러드/케요네즈.(1.5.12.)	라볶이.(1.5.6.13.)	코울슬로.(1.5.13.)
	돈육장조림.(1.5.6.10.13.15.)	어묵계란전.(1.5.6.)	스팸김치볶음.(1.2.5.6.9.10.15.16.)	포기김치.(9.)	음료(오란씨오렌지).
	옛날소시지전.(1.2.5.6.10.15.16.)	포기김치.(9.)	수제왕돈까스/매플소스.(1.2.5.6.10.12.13.16.)	음료(플리또석류사과).(13.)	인절미갈릭토스트.(1.2.5.6.)
	포기김치.(9.)	음료(청귤에이드)	음료(파인애플C)(13.)/포기김치.(9.)		
	음료(사과C).(13.)	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
석식	* 에너지/단백질/칼슘/철분	727/36.3/244.2/3.8	887/52.6/224.6/3.6	1340.7/50.9/320.6/8.2	1245.6/53.6/140.1/5.2
	902.6/72.5/169.8/5.8				

■ 원산지 : 쌀(국내산) , 김치류/고춧가루 (국내산) , 쇠고기(원재료:국내산/가공품(육수포함):국산+호주산), 돼지고기(국내산), 베이컨(외국산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 낙지(베트남산), 갈치(세네갈)

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