

<19년 3월 월간 중식 식단표- 원산지표시 ,알레르기표시, 영양표시>					<19년 3월 월간 석식 식단표- 원산지표시 ,알레르기표시, 영양표시>				
3월4일(월)	3월5일(화)	3월6일(수)	3월7일(목)	3월8일(금)	3월4일(월)	3월5일(화)	3월6일(수)	3월7일(목)	3월8일(금)
친환경현미밥	친환경현미밥	작은밥	무나물달래비빔밥/달걀후라이 1.5.6.13.18.	친환경현미밥	친환경현미밥	친환경현미밥	친환경현미밥	영터리김밥 1.2.5.6.9.10.13.18.	친환경현미밥
돈육우거지탕 5.6.10.13.	사골우국 1.6.10.17	버섯칼국수 1.2.5.6.9.13.16.17.18.	냉이된장국 5.6.13.	순두부찌개(국) 1.5.6.9.10.18.	돈육우거지탕 5.6.10.13.	김치콩나물국 5.9.	닭개장 1.	해물라면 1.5.6.9.13.17.18.	북어채계란국 1.13.
주꾸미삼겹볶음 5.10.	마파두부(국) 5.6.10.12.13.	주꾸미만두	수제맥갈비구이/참발라s 5.6.10.12.	비빔막국수 3.5.6.13.	주꾸미삼겹볶음 5.10.	갈비김치찜 5.6.9.10.	스팸김치볶음 2.6.9.10.15	양상추샐러드/흑임자D 1.5.6.13.	명엽채조림 5.6.13.
고등어데리야끼구이 5.6.7.13.	애호박/고기완자전 1.5.6.8.9.	배추겉절이 13.	총각김치 9.13.	오이고추쌈장무침 5.6.	고등어데리야끼구이 5.6.7.13.	숙주나물무침 5.	간장불고기 5.6.10.13.	새우튀김 1.2.5.6.9.13.	묵은지닭찜 5.6.9.12.13.15.
총각김치 9.13.	깍두기 9.	유자매운치킨샐러드 1.2.5.6.12.13.15.16.18.	과일샐러드 1.5.11.12.13.	보쌈/쌈장 5.6.10.13.16.18.	총각김치 9.13.	깍두기 9.	깍두기 9.	포기김치 9.	미나리삼색무침 1.5.6.13.
초코칩쿠키 1.2.4.5.6.13.	딸기	츄러스 1.2.5.6.13.	알리지제로쿠키(귀리)	포기김치 9.	초코칩쿠키 1.2.4.5.6.13.	계란샌드위치½ 1.2.5.6.13.	양념깻잎지	미니호빵(딸,야채) 1.2.5.6.13.	포기김치 9.
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
0/63.5/375.2/10.4	0/36/124.6/6.2	0/42.6/152.3/6.5	0/35.7/427.3/9.1	0/53.4/264/10.1	0/63.5/375.2/10.4	0/46.6/145.9/7.1	0/49.7/156.3/8.9	0/53.4/596/17.7	0/44.9/172.5/5.7
3월11일(월)	3월12일(화)	3월13일(수)	3월14일(목)	3월15일(금)	3월11일(월)	3월12일(화)	3월13일(수)	3월14일(목)	3월15일(금)
친환경쌀밥	친환경현미밥	작은밥	친환경현미밥	곤드레나물영양밥 5.6.13.	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.	멸치주먹밥 1.5.9.13.	카레카츠덮밥 1.2.5.6.10.13.16.18.	친환경현미밥	친환경현미밥
해물짬뽕국 5.6.8.9.13.17.18.	맑은콩나물국 5.13.	제주고기국수 1.2.5.6.10.13.15.16.18.	바지락미역국 9.18.	육개장 1.2.6.13.16	미니김치우동 1.5.6.9.13.18.	유부장국 1.5.6.13.	미소된장국(국) 1.5.6.	부대찌개 1.2.6.9.10.	순대국밥 5.6.10.
돼지갈비찜 5.6.10.	사과치커리무침 1.5.6.13.	배추겉절이 13.	콩나물무침 5/올외장아찌 13.	얼갈이배추나물 5.6.	그린샐러드/블루베리D 1.2.5.6.12.13.	불닭볶음면 1.5.6.9.12.13.15	양파오이무침 5.6.	시금치두부무침(국) 5.	떡갈비버섯조림 1.5.6.10.13.
소시리아채볶음 (케첩) 2.5.6.10.12.	파리고추부들어묵볶음 1.5.6.13.16.18.	두부부침(국) 1.5.6.	매콤낙지볶음/소면사리5.6.	갈치구이 5.	메추리알떡볶이 1.2.5.6.9.13.16.	부처먹는우리팜 1.2.5.6.10.13.15.16.	애호박버섯볶음	조기양념구이 5.6.13.18.	부추겉절이
미나리무생채	파채간장불고기 5.6.10.13.	교촌식순살치킨 5.6.13.15.18.	마카롱(딸기/초코)	깍두기 9.	포기김치 9.	포기김치 9.	포기김치 9.	포기김치 9.	청파레오징어까스/타르S 1.5.6.13.17.
총각김치 9.13.	포기김치 9.		총각김치 9.13.	완두만주(혜)	오란씨(파인)	감굴무침 1.	요구르트 2.	아채계란말이 1.5.	깍두기 9.
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
0/54.8/151.4/3.7	0/34.5/178.2/6.5	0/59.5/269.6/6.8	0/32.8/182.8/5.4	0/31.2/153.6/5.3	0/38.1/376.9/7.9	0/54.6/346.9/7.7	0/23.8/161.2/3.6	0/41.6/153.7/6.8	0/36.6/155.2/10.9
3월18일(월)	3월19일(화)	3월20일(수)	3월21일(목)	3월22일(금)	3월18일(월)	3월19일(화)	3월20일(수)	3월21일(목)	3월22일(금)
친환경잡곡밥 5.	작은밥	중화볶음밥/짜장소스 1.5.6.9.10.13.16.18.	친환경잡곡밥 5.	친환경쌀밥	돈육카레덮밥 2.6.10.	친환경쌀밥	작은밥	친환경쌀밥	급식없음
매콤된장찌개 5.6.13.	부대찌개 1.2.6.9.10.	해물짬뽕국 5.6.8.9.13.17	사골우거지탕 2.5.6.10.13.16.	얼큰닭우국 1.15.	감자고추장찌개 5.6.10.	돈등뼈감자탕(탕) 5.6.9.10.	해물볶음우동 1.2.5.6.9.13.16.17.	돈육김치찌개 5.9.10.13.	
묵은지닭찜 5.6.9.12.13.15.	달걀장조림 1.5.6.13.	쫄면야채무침 5.6.	쫄면야채무침 5.6.	돈육메추리알장조림 1.5.6.10.	아귀강정 2.4.5.6.12.13.	콩잡쌀튀각멸치볶음 5.6.13.	수제맥갈비구이/참발라s 5.6.10.12.	닭살야채볶음 5.6.12.13.15.	
굴뱅이무침(자) 5.6.13.	참나물겉절이 5.6.	단무지 /세발나물	생선까스/타르타르소스 1.2.5.6.18.	풋마늘대무침(자) 5.6.18.	포기김치 9.	수제탕수육/소스 1.2.5.6.10.11.12.	포기김치 9.	맥시칸샐러드 1.2.5.6.10.12.13.15.	
한식잡채 1.5.6.10.13.	미트스파게티/마늘빵 1.2.5.6.10.12.13.18.	개성왕납작군만두 1.5.6.10.	연근튀김샐러드/검은깨드레싱 1.2.5.6.13.16.18.	해물김치전 1.5.6.9.13.17.	쿨피스(자두) 5.13.	김치메밀전병 2.3.5.6.	우리쌀떡꼬치 5.6.12.13.	포기김치 9.	
총각김치 9.13.	포기김치 9.	포기김치 8.	포기김치 9.	포기김치 9.	콩가루모닝빵 1.2.5.6.13.	포기김치 9.	애플망고주스 5.13.	최고야포도C 5.13.	
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	
0/58.6/329.7/8.9	0/36.6/116.5/5.5	0/52.6/482.6/7.7	0/28.7/197.9/5.6	0/48.5/201.7/5.3	0/48.9/192.6/9.4	0/62.6/260.5/6.4	0/42.1/498.8/6	0/40.4/243/4.7	
3월25일(월)	3월26일(화)	3월27일(수)	3월28일(목)	3월29일(금)	3월25일(월)	3월26일(화)	3월27일(수)	3월28일(목)	3월29일(금)
급식없음	친환경현미밥	친환경쌀밥	친환경현미밥	친환경쌀밥	급식없음	친환경쌀밥	돈육김치당면덮밥 2.5.6.9.10.	참치마요밥버거 1.5.6.9.13.16.18.	친환경쌀밥
	북어채콩나물국 1.5.13.	참치김치찌개 5.9.13.	시금치된장국 5.6.	모듬어묵국 1.5.6.13.16.18.		미소된장국 5.6.	순두부찌개 1.5.6.9.10.18.	잔치국수 1.5.6.13.	꼬치어묵국 1.5.6.13.
	미나리숙주나물무침 5.	치커리양배추샐러드 1.5.12.16.	양배추쌈/쌈장 5.6.16.18.	고등어김치찜 5.6.7.9.13.		부추겉절이	고구마튀김 2.6.	단무지무침 1.2.5.6.9.13.	정통햄박스테이크/소스2.5.6.10.12.13.18.
	고구마닭볶음탕 5.6.	매콤콩나물냉채 5.	사과오이무침(자) 1.5.6.13.	유채나물된장무침(자) 1.2.5.6.13.18.		콩나물불고기 5.6.10.	순살닭강정 1.5.6.12.15.	새우튀김/양파튀김	짜글이 2.6.9.10.
	매운사각어묵볶음 5.6.	수제돈까스/ 소스 1.2.5.6.10.12.13.	파채고추장불고기 5.6.10.	소시리아채볶음 (케첩) 2.5.6.10.12.		순대볶음 5.6.10.	총각김치 9.13.	포기김치 9.	계란후라이 1.5.6.12.
	포기김치 9.	총각김치 9.13.	완두콩옥수수전 6.	총각김치 9.13.		포기김치 9.		야구르트 2.	포기김치 9.
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	모닝빵/딸기잼 1.2.5.6.13.	포기김치 9.	* 에너지/단백질/칼슘/철분		* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	0/53.2/124.3/5	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	0/40.9/260.9/5.9		0/42.2/126.5/5.2	0/51.8/167.5/6.2	0/34.1/236.6/13.9	0/48.6/309.8/5.9
		0/48.7/224.9/8.6	0/35.1/104.5/5.9						
* 원산지-> 쌀(국내산), 김치류/고춧가루 (국내산), 쇠고기(한우)(국내산/호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산), 낙지(베트남산/중국산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 콩치(원양산), 갈치(세네갈)					* 원산지-> 쌀(국내산), 김치류/고춧가루 (국내산), 쇠고기(한우)(국내산/호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산), 낙지(베트남산/중국산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 콩치(원양산), 갈치(세네갈)				

알레르기-①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)	알레르기-①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)
---	---