

1, 2월 식단예정표

		1/28	29((다 먹는 날)	30
	개학식	현미밥밥 고구마쇠고기카레라이스⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미역오이초무침 배추김치 우유② 증편 *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 749.1 /30 /395.9 /5.7 /2078.1	차수수밥 부대찌개②⑤⑥⑨⑩ 김구이. 임연수어구이⑤ 총각김치⑨ 우유② *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 698.6 /37.8 /296.2 /4.3 /3118.4	혼합잡곡밥⑤ 황태채계란무국①⑤⑥ 오징어도라지초무침⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥⑧ 배추김치 우유② 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 685 /30.1 /334.5 /4.1 /1707
2/2	3	4	5 (다 먹는 날)	6
녹두밥 배추국⑤⑥ 개성무침⑤⑥⑩ 오이달래생채.⑤⑥ 배추김치 우유② 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 633.7 /31 /284.6 /3.6 /1840.3	차수수밥 쇠고기미역국⑤⑥ 열무두부무침⑤ 오징어돼지고기떡볶음.⑤⑥⑩ 배추김치 우유② 롤케익①②⑥ *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 850/39.3/352.7 /5.1/1659	돈육파인애플야채볶음밥②⑤⑥⑩⑬ 계란팽이버섯국①⑤⑥ 김구이. 닭봉간장매운강정⑤⑥ 깍두기⑨ 우유② 레드향 *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 880/45.5/311 /5.1/3144.3	발아현미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 오징어링튀김/초간장⑤ 배추김치 배 우유② *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 636 /28.8 /252.3 /3 /1580.1	팔밥 대구매운탕⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 도라지나물볶음.⑤⑥ 총각김치⑨ 우유② *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 689 /43.3 /300.1 /4.6 /3123.9
9	10	11	12 (졸업식)	13
혼합잡곡밥⑤ 버섯된장찌개⑤⑥ 콩나물무침⑤ 상추,깻잎쌈(쌈장)⑤⑥ 오리불고기⑤⑥⑩ 배추김치 우유② 호상요거트② *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 857.1 /36.1 /424.3 /5.7 /2462.7	고구마밥 쇠고기 무국⑤⑥ 얼갈이배추된장무침.⑤⑥ 메추리알 떡볶이.①⑤⑥⑬ 김말이튀김①⑤⑥ 배추김치 우유② 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 814.8 /25.4 /287.1 /5.5 /1686.7	울무밥 들깨시락국⑤⑥ 시금치깨무침⑤⑥ 돈까스(파인애플소스)①②⑤⑥⑩⑬⑭ 총각김치⑨ 우유② 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 868/32.7 /377.6 /5 /3360.6	오렌지쥬스 피자②⑥⑩ 우유② *에너지/단백질/칼슘/철분/나트륨 895.2 /37.8 /305.1 /2.5 /1198.2	졸업식

■ **식품알레르기 정보** 식품위생법에 고시된 식품알레르기 유발식품 12종을 표기하였으니 참고하시기 바랍니다. ① 난류 ② 우유③ 메밀④ 땅콩⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어⑧ 게⑨ 새우 ⑩ 돼지고기⑪ 복숭아 ⑫ 토마토⑬ 아황산염 (식품알레르기 정보고시에 “아황산염” 추가됨)

- 우리학교에서 사용하는 쌀(고양 G마크 친환경쌀), 김치, 육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기)는 국내산을 사용하고 있습니다. **우수축산물과 친환경 농산물**을 사용하여 건강한 식사를 만들기 위해 노력합니다.
- 우리학교는 화학조미료를 사용하지 않고, 국멸치, 다시마, 버섯 등 천연 식재료를 활용하여 맛을 냅니다.
- 경기도교육청의 지침에 따라 식단예정표에 식품알레르기 정보를 표시하여 제공하고 있습니다.
- 식단의 영양량 및 원산지 등 급식관련 안내는 우리학교 홈페이지 급식게시판을 참고하시기 바랍니다.
- 위 식단은 학교 사정 및 식재료 수급 등으로 변경될 수 있습니다.
- 급식관련 문의는 ☎921-3811로 전화 주시기 바랍니다.