



암호를 풀어라!

음식 글자를 보고 암호를 풀어 보세요.

				
요	린	해	♡	축
				
을	하	어	날	이

암호



식재료 원산지 표시	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	쌀 (포천쌀)	김치 (배추,고춧가루)	두부/콩	다시마 .멸치	수산물
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	훈제어지, 및 식단에 별도표시

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용
 축산물품질평가원 (<http://www.ekape.or.kr>) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. (ID : 송우초등학교)
 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당계시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

알레르기 정보
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.참 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1 재량휴업일	2	3 잔반 없는 날	4 어린이날 기념	5 어린이날
영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6mg	혼합잡곡밥(5.) 순두부달걀탕(1.5.9.13.) 돈육목살채소구이(5.10.18.) 쌈장/무쌈(자율)(5.6.13.) 꼬지없는떡꼬치(5.12.13.) 배추김치(9.13.) 680.4/29.1/240.9/2.7	나물비빔밥&쇠고기약고추장 (1.5.6.10.13.16.) 팽이된장국(5.13.) 감자호도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 과일워터젤리 포도&오렌지(선택)(13.) 627.7/19.5/313.9/2.6	김치불고기밥버거 (1.5.6.9.10.13.18.) 가스오장국(1.2.5.6.9.13.) 버터플라이새우튀김 &칠리소스(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 미니초코마카롱(1.2.6.) 포도오이지무침(자율)(13.) 668/26.4/259/3.6	 어린이날을 축하해요
8	9	10 바다식목일	11	12
혼합잡곡밥(5.) 배추된장국(5.6.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 꽃상추쌈&저염쌈(5.6.13.) 카레감자채볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 스틱채소(자율) 603/30.9/368.1/3.3	칼슘참쌀밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 수제등심탕수육&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 취나물된장무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 선택과일(사과&참외) 547.3/28.7/180.6/3.4	발아현미밥 들깨다시마무채국(9.13.) 데리야끼삼치구이(5.6.13.) 궁중떡잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 김가루(자율) 수제딸기스무디(2.5.6.) 624.7/29.4/361.3/2	찰기장밥 맑은콩나물국(5.) 보쌈수육(5.6.10.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 쌈장/무쌈(자율)(5.6.13.) 653.8/30.9/349/3.1	잔치국수(1.5.6.9.10.13.) 무채장아찌미나비(5.6.13.) 수제닭안심텐더&머스터드 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 선택요구르트(플레인&저당) (2.) 634.7/32.4/326.9/2.8
15 스승의날	16	17 잔반 없는 날	18 생일자의 날	19 세계인의 날 기념 <베트남편>
칼슘참쌀밥 닭다리한방삼계탕(1.13.15.) 코다리강정(4.5.12.13.) 오이고추쌈장무침(자율)(5.6.) 배추김치(9.13.) 카네이션케이크(1.2.5.6.) 647.8/31.7/215.4/2.7	발아현미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 수제치즈를품은떡갈비&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.) 흑임자양배추샐러드 (1.2.5.13.) 오이김치(9.13.) 770.3/36.3/600.4/3.3	쇠고기콩나물밥*부추양념장 (5.6.16.) 유부된장국(5.6.13.) 수제뿌링클치킨 (2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 도시락김(자율) 밀크딸기천연아이스크림(2.) 603.8/33.1/299.2/4.6	흑미밥 들깨미역국(5.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 부추잡채(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 선택과일(오렌지&파인애플) 608.9/25.7/110.1/2.5	나시고랭볶음밥 (1.5.6.12.13.15.) 미니쌀국수(5.6.13.16.18.) 통새우짜조롤&소스 (1.5.6.9.12.13.) 깍두기(9.13.) 수제망고라씨(2.) 663.6/25.3/330.4/3.2
22	23	24 잔반 없는 날	25	26
찰기장밥 닭고기떡국(1.5.13.15.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 콩나물무침 배추김치(9.13.) 초당옥수수 617.9/29.8/238/3.8	찰차조밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 대구까스&수제콘소스(1.5.6.) 시금치나물(5.) 배추김치(9.13.) 딸기&바나나라떼(선택)(2.) 611/27.9/325.5/2.7	미니김가루밥(13.) 꼬지어묵우동(1.5.6.9.13.) 고추장떡볶이(1.5.6.13.) 미니오징어튀김(1.5.6.17.) 깍두기(9.13.) 선택요구르트(플레인&저당) (2.) 828.1/27.7/304.8/3.4	찰보리밥 육개장(1.5.13.16.) 햄달걀말이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 그린샐러드&파인소스(자율) (1.13.) 682.9/24.4/281.9/3.9	흑미밥 오징어맑은국(5.17.) 비엔나소세지야채볶음 (5.6.10.12.) 알감자멸치조림(5.6.) 느타리버섯오이초무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 568.2/24.3/262.7/2.3
29 대체공휴일 지정시 미급식	30	31 잔반 없는 날	(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요. (선택)반찬은 받을 때 골라요. 우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다. '먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기'를 생활화 합시다!!! +영양활동지를 해오는 학생은 비타민을 줍니다♥	
찰보리밥 버섯된장찌개(5.6.) 가자미살소금구이(2.5.6.13.) 미트볼떡조림 (5.6.10.12.13.18.) 브로컬리참깨소스무침 (1.4.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 565.5/25.5/232.5/3.3	울무밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 통모짜렐라돈까스&소스 (1.5.6.10.12.13.) 오렌지샐러드&요거트소스 (2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 깻잎김치(자율)(9.13.) 672.1/31.7/485.4/3.8	발아현미밥 복어달걀국(1.5.6.) 고구마달걀비(5.6.15.) 깍둑햄감자볶음 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 선택과일(바나나&청포도) 557.3/32.4/301.5/2.7		

