

경기도 포천시 영중면 양문로 1길 23 ☎ 532-6711-2(교무실) 532-6713(행정실) 531-6713(영양사실) 531-6731(FAX) <http://youngjung.ms.kr/>

영양량 및 원산지 표시	축산물 등급판정소 <맘편한서비스>에서 지역 학교명 검색 후 확인 가능 영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보는 식당계시자료와 홈페이지 참고											
	쌀 (일동농협) 현미, 잡쌀 잡곡(콩)	김치(배추, 고춧가루) 얼갈이, 우거지	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	건미역 다시마 멸치	달걀 메추리알새 우가루 새우젓	삼치 벤쟁이 오징어 건미역	참치 통조림	두부 연두부 유부	코다리
	국내산	국내산	국내산(한우) /별도계시	국내산 /별도계시	국내산 /별도계시	국내산 /별도계시	국산	국산	국산	원양산	별도계시	별도계시
급식 계약 정보	계약기간	농산물	공산품	축산물	수산물	쌀	김치					
	5월	경기롯데	경기롯데	축협(미트빌연한 사업단)	수협인천가공물류 센터	일동농협	청산김치					

이달의 소식

아침을 꼭! 챙겨 먹어요

- 아침 식사가 왜 중요할까요?

혈당을 유지하고, 열량을
공급할 수 있습니다.

집중력과 학업성취도를
향상시킬 수 있습니다.

식욕을 조절하여 비만을
예방할 수 있습니다.

올바른 식습관을 형성할
수 있습니다.

면역력을 향상시킬 수
있습니다.

- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대응 식품을 활용합니다.

떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.

누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.

식빵 1장에 1스푼만 큼 잼을 발라 먹어보세요.

종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.

우유나 두유에 미숫가루와 과일을 넣고 갈아 마셔 보세요.

선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

우리학교 안심쿠키

모닝빵 샌드위치

재료 준비 (4인 기준)
 모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T 마요네즈 4T, 머스터드소스 1/2T, 소금, 후추

만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!

모닝빵

부드럽고, 빵을 갈라

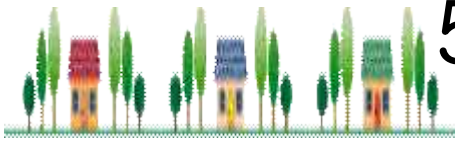
채소를 넣어 먹을 수 있음!

↓

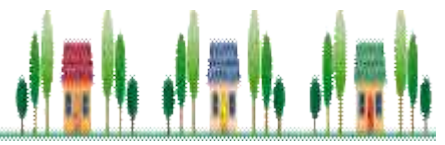
아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!

[출처: 서울학교급식포털]



5월 식 단 표



문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713

영중중학교

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
흑미밥 호박된장찌개 5.6.10.13.18 ♥콩나물불고기 5.6.10.13. 꽃맛살샐러드 1.5.6.8.13.18. 쌈채소*쌈장 4.5.6.13.16.18 석박지 9.13.18. 864.4/54.4/213.1/8.2	참치마요덮밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 맑은우동국 1.5.6. 떡볶이 1.5.6.10.15.16. 시금치무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. ♥마카롱 1305.2/58.2/335.3/11.2		발아현미밥 짬뽕국 5.6.9.10.13.17.18. 치킨스테이크 1.2.5.6.12.12.13.15.16. 탕평채 5.6.13.16. 깍두기 9.13. 오렌지 769.8/49.2/323.6/5.8	검은콩밥 5. 소고기미역국 5.6.13.16. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13. 야채달걀말이 1.2.10.13. 취나물무침 1.5.6. 배추김치 9.13. 743.3/50.9/259.3/7.9
10	11	12	13	14
차수수밥 닭개장 5.6.13.15.18. 김치전 2.5.6.9.10.13.18. 뮤지컬리치볶음 5.6.9.13.18. 열갈이된장무침 5.6.13. 석박지 9.13. 966.6/40.8/420.5/4.5	기장밥 근대된장국 5.6.9. ♥닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 감자채볶음 5.10.13. 청경채무침 13. 배추김치 9.13. 746.4/38.2/363.5/4.7	♥김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 실파달걀국 1.5.6.13. 가자미살구이 2.5.6.12.13.16.18. 만두탕수 1.5.6.10.13.15. 단무지 사당비주스 906.4/46.6/237.5/4.3	보리밥 순두부찌개 1.5.6.10.13.17.18. 함박스테이크*소스 1.2.10.12.13.16. 로제파스타 1.2.5.6.9.12.13.16. 깻잎김치 9.13.18. ♥아이스망고 1098.9/45.2/270.5/7.1	잡곡밥 5. 한우전골국 5.6.13.16. 제육고추장볶음 5.6.10.13.18. 오색꼬치전 1.2.5.6.10.15.16. 삼색나물 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 752.3/55.1/241/8.9
17	18	19	20	21
차조밥 우거지국 5.6.13.16.18. 삼치바베큐구이 5.6.12.13.18. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12. 비름나물무침 5.6.13. 오이김치 9.13.18. 837.3/47.1/256.3/6.2	쌀국수 2.5.6.8.9.13.16.18. 유부초밥 1.5.6.10.13.16. 짜조*칠리소스 5.6.9.12.13. 깍두기 9.13. 견과류믹스 4.5.13. 1168.2/51.7/331.3/10.9		<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>	
24	25	26	27	28
잡곡밥 5. ♥삼색떡국 1.5.6.13.16.18. 두부카츠*소스 1.5.6.12.13. 돼지고기마늘쫄볶음 5.6.10.13. 석박지 9.13. 참다래주스 903.1/36.7/224.8/4.8	흑미밥 ♥김치찌개 5.6.9.10.13. 고등어구이 2.5.6.7.13. 동그랑땡 1.5.6.10.12.16. 도토리묵무침 5.6.13. 백김치 9.13. 930.9/50/268.3/7.3	열무부리비빔밥 5.6.9.13. 시금치된장국 5.6.13. 수육 5.6.10.13. 쌈채소*쌈장 5.6.13. 배추찜 5.6.13.18. ♥김부각 13. 790.2/49.7/446.4/7.3	검은콩밥 5. 오징어뚝국 5.6. ♥눈꽃치즈불닭 2.5.6.12.13.15.16.18. 고구마맛탕 5.6.13. 양상추샐러드 1.5.12.16.18. 배추김치 9.13. 970.1/53.7/545.5/4.4	차수수밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13.15. 부링코다리강정 4.5.6.13. 방풍나물무침 5.6. 깍두기 9.13. ♥크림찰떡 1.2.5.6.13. 810.1/44.6/292.1/3.7
31	<div style="text-align: center;"> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분(양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥: 학생추천메뉴</p> <p>* 제공되는 급식사진은 학교홈페이지 '포토갤러리' 클릭하시면 볼 수 있습니다.</p> <p>식품위생법에 고시된 알레르기유발식품(19종)</p> <p>알레르기를 잘 일으키는 식품으로 국내 조사에서는 달걀(10%), 우유(10%), 콩(1.9%), 땅콩(1.5%) 등이 흔한 알레르기 유발 물질로 밝혀졌습니다. 식품알레르기를 가지고 있는 학생은 꼭 주의 깊게 살펴보고 먹지 않도록 하여야 합니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲참</p> </div>			

- ※ 화학조미료를 전혀 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 건새우 등으로 맛을 냅니다.
- ※ 위 식단은 물가변동과 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 주간영양량 및 원산지는 학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.
- ※ 매주 수요일은 '잔반 없는 날' 입니다.

2021년 4월 27일

영 중 중 학 교 장