

6월 식 단 표

문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713

영중중학교

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 (양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥: 학생추천메뉴</p> <p>* 제공되는 급식사진은 학교 홈페이지 '포토갤러리' 클릭하면 확인하실 수 있습니다.</p>	<p>1</p> <p>차수수밥 순댓국*양념장1.5.6.10.13.15.16. 해물파전1.5.6.9.13.17. 얼갈이된장무침5.6.13. 석박지9. 골드키위 849.7/35.2/241.4/9.5</p>	<p>2</p> <p>숯불치킨덮밥2.5.6.12.13.15. 실파달걀국1.5.6.13. 양상추샐러드2.13. 단무지 ♥과일주스 877.8/47.1/275.4/3.4</p>	<p>3</p> <p>흑미밥 김치콩나물국5.6.9.13. ♥등심돈까스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 달걀찜1.2.5.6.8.12.13. 깻잎김치9. 거봉포도 855.7/32.8/284.3/5.3</p>	<p>4 환경의 날</p> <p>보리밥 열무된장국5.6.9.13. 버섯탕수*소스2.5.6.12.13.16.18. ♥쫄면감자5.13. 배추김치9. 초코샌드쌀과자2.5.774.8/27.5/315.4/43.6</p>
7 현충일	8	9	10	11
<p>발아현미밥 오리탕5.6.13. 찜만두1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 오징어미나리숙회5.6.13.17. 깍두기9. ♥블루레몬에이드13. 808.1/35.5/219.8/14.3</p>	<p>기장밥 호박잎된장국5.6.9.13. 고등어김치조림5.6.7.9.13.18. 소떡소떡2.5.6.10.12.13.15.16.18. 숙주나물무침5.6.13. 오이김치9. 872.5/41.5/285.6/5.7</p>	<p>팻시금치무쌈5.6.10.13.18. 미니잔치국수1.5.6.9.13. ♥오븐구이치킨1.2.5.6.13.15. 무장아찌5.6.8.9.18. 배추김치9. 청포도 993.3/53.8/312.9/6.6</p>	<p>잡곡밥5. 소고기묵국5.6.13.16. ♥오징어불고기5.6.10.13.17.18. 미역줄기볶음5.6.13. 배추김치9. 반쪽바나나 703.6/48/219.3/4</p>	<p>차조밥 콩가루배춧국5.6.13. 한입떡갈비*파채5.6.10.13.16. 마늘총무침5.6.13. 열무김치9. ♥참외13. 829.6/36.7/260.9/5.6</p>
14 단오	15	16	17	18
<p>보리밥 닭개장5.6.13.15. 동그랑땡*케첩1.2.5.6.10.12.15.16.18. 잡채5.6.10.13.18. 석박지9. 수리취떡5.6. 식혜 983.8/44.7/217.9/6.8</p>	<p>통밀쌀밥6. 복엇국1.5.6.13. 간장돼지불고기5.6.10.13.18. 머위나물볶음5.6.13. 깍두기9. 사과13. 625.4/44.4/228.4/4.3</p>	<p>햄채소볶음밥5.6.10.12.13.16.18. 맑은우동국물1.5.6.13.16. 김떡만강정1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.16. 단무지부추무침13. 배추김치9. ♥과일주스 756/25.8/203.2/11.4</p>	<p>차수수밥 아욱된장국5.6.9. 삼치바베큐구이2.5.6.12.13.18. 비엔나미트볼조림5.6.8.10.12.13.16. 청경채나물5.13. 무말랭이김치5.6.9.13.18. 브라우니1.5.6. 810.2/44/449.9/9.1</p>	<p>흑미밥 고추장찌개5.6.10.13. 순살찜닭2.5.6.13.15.18. 옥수수전5.6.13. 만다린샐러드5.6.13. 배추김치9. 968.2/51.6/224.9/5.6</p>
21	22	23	24	25 6-25전쟁일
<p>검은콩밥5. 조랭이떡국1.5.6.13. 매콤돼지고기찜5.6.10.13.18. 고구마맛탕5.13. ♥가지볶음5.6.13.18. 열무김치9. 982.5/52.1/212.3/5.6</p>	<p>잡곡밥5. 참치김치찌개5.6.9.13. 닭다리살스테이크2.5.6.12.13.15.16.18. 탕평채5.6.13.16. 백김치9. 멜론 762/46.9/221.6/7.9</p>	<p>보리밥 칼국수2.5.6.9.13.16.18. 수육*마늘소스1.5.6.10.13. 무채절임5.6.8.9.18. 배추김치9. ♥모듬채소12. 940/52.1/402.9/5.7</p>	<p>발아현미밥 부대찌개2.5.6.9.10.13.16. 메추리알장조림1.5.6.10.13.18. 시금치무침5.6.13. 석박지9. ♥아이스슈1.2.5.6. 732.4/35.1/201/4.4</p>	<p>콩나물밥*양념장5.6.13. 버섯들깨탕5.6.13. 두부강정1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13. 배추김치9. 딸기잼파이1.2.6.13. 937.9/31.9/279.8/5.6</p>
28	29 지필고사	30 지필고사	<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.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p>	
<p>귀리밥 순두부찌개1.5.6.9.10.13.15.16.17.18. 꿔바로우2.5.6.10.13. 뮤즐리멸치볶음5.6.13. 깍두기9. ♥수박 881.7/39.2/270.3/14.6</p>	<p>수제버거1.2.5.6.10.12.13.15.16. 영양닭죽5.6.13.15. ♥회오리감자2.5.6.13. 무피클 비타초코우유2.5. 1078.9/34.9/308.2/4.9</p>	<p>불고기덮밥1.5.6.10.13.16.18. ♥냉메밀장국2.3.5.6.7.13.15.16.18. 열대과일샐러드13. 배추김치9. 크림찰떡1.2.5.6.13. 1026.9/28.3/114.5/4.3</p>		

- ※ 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 5월 27일

영 중 중 학교 장