

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 확인하실 수 있습니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보는 식생활관 게시물과 학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.							
	쌀 (백미)	잡쌀 현미 잡곡류	김치(배추, 고춧가루) 얼갈이	소고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	명태 (동태,코다리)	두부류, 콩
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우) /별도게시	국내산 /별도게시	국내산 /별도게시	별도게시	별도게시

급식 계약 정보	계약기간	농산물	공산품	축산물	수산물	쌀	김치
	8월	경기롯데	경기롯데	축협 (미트빌업사업단)	수협 인천가공물류센터	일동농협	청산김치

이달의 소식

아름다운 거래, 공정무역

< 초콜릿 이야기 >

- 초콜릿의 원료인 카카오의 70%는 서아프리카로, 많은 기업은 카카오를 낮은 가격에 사들이기 때문에 농장 주들은 생산비 절감을 위해 카카오 채취에 어린이들을 고용합니다.
- 아이들은 학교 대신 농장에 가서 하루 10시간 이상을 일하며 매질과 학대에 시달리고 있습니다.
- 그러나 '착한 초콜릿'도 있습니다. 바로 **공정무역**으로 생산되는 초콜릿입니다.
- **공정무역**이란, 생산자의 생계를 보장하는 비용과 생산 지역 사회의 발전을 위한 비용을 모두 포함한 공정한 가격을 구매가로 지불하는 무역 형태입니다.



FLO마크



WFTO마크

FLO 마크와 WFTO 마크를 확인해보세요!

FLO 마크는, 제품이 공정무역을 통해 만들어졌는지를 알려주고,

WFTO 마크는, 제품과 제품 생산 조직 전체가 공정무역 원칙을 준수하였는지를 알려줍니다.

우리학교 안심쿠키

식혜



재료 준비 (식혜 1.8L×2개 분량)

- ◆ 백미 75g(밥 두 공기): 원하는 밥알의 양만큼 사용
- ◆ 생수 4L: 한 번 끓이기 때문에 생수가 아니어도 됨
- ◆ 설탕 250g: 개인 취향에 따라 가감
- ◆ 옛기름가루 500g

만들어 볼까요?

1. 밥을 고슬고슬하게 지은 후 식힌다.
2. 옛기름가루에 물을 부어 고루 섞고, 주무른 후 체반 또는 면보를 이용해 짜내 옛기름물을 거른다.
3. 전기밥솥에 1과 2, 그리고 설탕 50g을 넣고 보온 6~8시간 설정하여 돌린다.
(밥알이 미끄럽지 않고 고들하게 잘 말리면 발효 끝!)
4. 냄비에 옮겨 담고 센 불에서 팔팔 끓인다. 설탕을 넣어 단맛을 조절한다. 불을 끄고 식힌다.

취향에 따라 잣, 계피, 단호박 등을 넣어도 좋습니다!

원리를 알고 먹으면 더 달콤한

식혜



옛기름(싹틔보리)
← 밥알 똑 똑 말
분해!
그래서 달아짐!!

[출처: 서울학교급식포털]

8월 식 단 표

문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713

영중중학교

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 <h2 style="text-align: center;">신나는 Summer Vacation 여름방학</h2>				
16 광복절 대체공휴일	17 개학식	18	19	20
 <p>8월 15일 76년 전 그 날을 기억합니다</p>	보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.12.13.16. 돼지고기메추리알조림 1.5.6.10.13.18. 오이양파무침 5.6.13. 백김치 19. ♥와플 1.2.5.6. 873.4/46.3/269.8/4.9	미니불고기밥 5.6.10.13.18. ♥비빔물국수 1.2.5.6.15.16.18. ♥갈비맛치킨 5.6.13.15.18. 오복채무침 5.6.13. 열무김치 9. 874/44.3/416.7/4.1	흑미밥 소고기미역국 5.6.13.16. 매콤돼지고기찜 5.6.10.13. 잡채 5.6.13.18. 배추김치 9. ♥과일화채 2.11.13. 756.7/47.7/179.4/4.7	♥카레라이스*마늘칩 2.5.6.10.12.13.15.16.18. ♥수제돈까스*소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 양배추샐러드 1.2.5.12. 깍두기 9. 비타초코우유 2.5. 874.4/47.6/269.2/4.8
23	24	25	26	27
차조밥 만두육개장 5.6.10.13.16. 햄야채달걀말이 1.2.5.6.10.12.13.16. 꼬들장아찌 5.6.8.9.18. 석박지 9. ♥아이스망고 682/27.2/224.6/10.9	기장밥 맑은북엇국 5.6. 돼지고기고추장볶음 5.6.10.13.18. 숙주나물무침 13. 배추김치 9. 528.4/42.4/173.8/3.5	야채볶음밥 5.6.10.12.16.18.3.18. 김치콩나물국 5.6.9.13. ♥간소새우떡강정 2.5.6.9.12.13.15.16. 만다린샐러드 12.13. 단무지 915.5/26/239.8/6.6	보리밥 고추장찌개 5.6.10.13. 삼치살무조림 5.6.13. 소떡소떡 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16. 백김치 19. 허니버터옥수수 1.2.5.6.12.13.16. 952.4/49.1/227.6/4.7	귀리밥 열갈이된장국 5.6. 매콤치즈불닭 1.2.5.6.13.15.16.18. 레몬무쌈*깻잎 배추김치 9. 771.2/50.3/553.6/4.8
30	31	* 에너지/단백질/칼슘/철분(양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥: 학생추천메뉴 * 제공되는 급식사진은 학교홈페이지 '포토갤러리'에서 확인하실 수 있습니다. 식품위생법에 고시된 알레르기유발식품(19종) 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣		
현미밥 버섯들깨탕 5.6. 떡갈비*파채무침 5.6.10.13.16.18. 미역줄기볶음 5.6.13. 배추김치 9. ♥샤인머스캣푸딩 839/39.7/281.1/6	검은콩밥 5. 콩가루배춧국 5.6. 코다리강정 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.16.18. 머위된장무침 5.6.13. 석박지 9. 676.7/42.2/263.7/4.2			

- ※ 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.