



꿈과 끼를 키워  
새로운 미래를 열어가는  
행복배움터

# 외북통신

제2023 - 047호  
2023. 4. 24  
담당 : 급식관리실

☎ 교무실 (031) 533-6007, ☎ 급식실 (031) 531-9083, (우) 11136 포천시 신북면 포천로 2199

## 5월 학교급식 식단 안내

<b>식재</b>	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
<b>원산지</b>	쌀 (포천쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
<b>표시</b>	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
<b>알레르기 정보</b>	<b>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젖은 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b> 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>5/1(생일식단)</b>	<b>5/2</b>	<b>5/3(수다날)</b>	<b>5/4</b>	<b>5/5(어린이날)</b>
발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 교촌식치킨(2.5.6.13.15.) 브로콜리평콩소스무침(1.2.4.5.13.) 배추김치(9.13.) 무지개떡 717.2/30/160.4/4.1	팔밥 시래기된장국(13.) 떡볶이+김말이(1.5.6.10.13.) 구이김(13.) 삼치데리소스구이(2.5.6.13.) 오이김치(9.13.) 770.9/34.1/272.4/9.2	<b>♥카레라이스와갈릭난</b> (2.5.6.10.13.16.) 모시조개된장국(5.6.13.18.) 토마토샐러드(1.2.5.6.12.13.14.) 깍두기(9.13.) 요구르트(매일)(2.) 866.4/28.1/475.1/8.4	찰기장밥 <b>♥마라탕</b> (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) <b>♥귀바로우탕수육</b> (1.5.6.10.13.) 새송이버섯(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5.) 821.1/27.5/263.3/9.9	<b>5/1일은 생일 축하일입니다.</b> <b>5월에 태어난 모든 분 생일 축하합니다~^^</b> 
<b>5/8</b>	<b>5/9</b>	<b>5/10(수다날)</b>	<b>5/11</b>	<b>5/12</b>
귀리밥 쇠고기뭇국(13.16.) 두부조림(5.6.13.) 잡채(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 624.8/24.1/645.3/4.9	찰수수밥 닭곰탕(13.15.) 오이도라지생채(5.6.13.) 김치빈대떡(5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 641.9/26.8/180.1/3.7	콩나물밥(5.6.16.) 어묵국(1.5.6.13.) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 청포도 열무김치(9.13.) 801.4/40.4/663.7/5.4	울무밥 햄모듬찌개(2.5.6.10.13.) 공치무조림(5.6.13.) 사과배냉채(13.) 총각김치(9.13.) 미니약과(1.5.6.13.) 797.1/32.6/539/5.2	찰보리밥 근대된장국(5.6.9.13.) <b>♥돈육불고기</b> (5.6.10.13.) 견과멸치볶음(13.19.) 배추김치(9.13.) 상추+쌈장(자율)(4.5.6.13.) 719.7/42.5/408.6/5.5
<b>5/15</b>	<b>5/16</b>	<b>5/17(수다날)</b>	<b>5/18</b>	<b>5/19</b>
강황쌀밥 북어계란국(1.5.6.13.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 싸먹는오리슬라이스(1.5.6.13.) 오이김치(9.13.) 부추깨소스무침(자율)(2.4.5.6.13.) 702.1/31.6/383.3/4.6	현미찰쌀밥 야채스프(2.5.6.13.16.) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13.) <b>♥포크커플릿</b> (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 909.4/32.8/190.3/2.8	나물비빔밥(5.6.13.16.) 팽이된장국(공)(5.6.13.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 백김치(9.13.) 요구르트(양파)(2.) 721.4/25.9/441.3/4.8	차조밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 느타리들깨볶음(5.6.18.) 열무김치(9.13.) 미니약과(1.5.6.13.) 780.8/34/441.7/4.1	흑미밥 해물찌개(5.6.9.13.17.18.) 궁중떡볶음(5.6.13.16.) 스크램블에그(1.5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) 639.2/29.3/221.1/4.2
<b>5/22</b>	<b>5/23</b>	<b>5/24(수다날)</b>	<b>5/25</b>	<b>5/26</b>
발아현미밥 된장찌개(5.6.13.) 보쌈(5.6.10.13.) 시금치나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 무말랭이김치(자율)(9.13.) 747.6/37/388.7/12.8	서리태밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 건파래볶음(5.13.) 호박구이(2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 바나나 681.8/20.9/273.6/4.3	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 검은콩시리얼우유(2.5.) 수박 소금빵(1.2.5.6.) 단무지무침(13.) 714.1/23.7/138/2.4	녹두밥 청국장찌개(5.6.9.13.) 임연수어카레구이(2.5.6.13.) 단호박샐러드(1.5.6.13.) 오이김치(9.13.) 778.2/33.1/409.7/9.8	귀리밥 육개장(1.5.6.13.16.) <b>♥뿌링클치킨</b> (1.2.5.6.13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스(13.) 707.9/35.9/255.3/7.3
<b>5/29</b>	<b>5/30</b>	<b>5/31(수다날)</b>		
<b>대체공휴일</b>	강낭콩밥(5.) 사과우거지국(5.6.16.) 달걀말이(1.5.13.) 명엽채볶음(5.13.) 열무김치(9.13.) 사과 660.2/39.8/358.9/5.3	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 치즈볼(1.2.5.6.) 멜론 수제자몽에이드(13.) 깍두기(9.13.) 654.3/17.4/115.2/2.3	<b>* 영양표시 있는법</b> 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg	<b>* 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼭~꼭~!! 확인하세요.</b> <b>* 코로나 등 학교 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.</b> 

- ◆ 학교홈페이지 [www.oebuk.es.kr](http://www.oebuk.es.kr) 사이버 급식계시판의 많은 이용 바랍니다.
- ◆ 식단앞에 ♥표시는 학생 건의함 내용을 반영한 식단입니다.
- ◆ 외북초, 창수초, 포천삼정초, 삼성중 공동조리급식 식구들에게 제공되는 공통식단입니다.
- ◆ 기타 급식에 관한 문의 사항은 급식관리실(☎531-9083)로 연락 주시기 바랍니다.