



꿈과 끼를 키워
새로운 미래를 열어가는
행복배움터

외북통신


제2023 - 078호
2023. 6. 23
담당 : 급식관리실



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

7월 학교급식 식단 안내

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

Mon	Tue	Wed 수요일은 다먹는 날	Thu	Fri
 <p>* 여름방학기간: 7/21(금) ~ 8/17(목)</p>			 <p>7/3일은 생일축하일입니다. 7, 8월에 태어난 모든 분 생일 축하합니다~^^</p>	

7/3(생일축하일)	7/4	7/5(수다날)	7/6	7/7
발아현미밥 조갯살미역국(5.6.18.) ♥교촌식치킨(2.5.6.13.15.) 잡채(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 고구마치즈케이크(1.2.5.6.) 810.5/28.8/198.1/4.7	차조밥 근대된장국(5.6.9.13.) 두부+볶은김치(5.9.13.) 햄맛살전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 구이김(13.) 오이김치(9.13.) 662.4/32.1/836/6	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 중화군만두(1.2.5.6.10.13.16.) ♥과일화채(5.11.13.) 단무지무침(13.) 797.2/21.7/168.3/10.1	찰보리밥 사골우거지국(5.6.16.) 콩치무조림(5.6.13.) 사과배냉채(13.) 열무김치(9.13.) 감자샐러드(자율)(1.4.5.13.) 733.7/29.3/477.3/4.9	강황쌀밥 ♥마라탕(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 껌바로우탕수육(1.5.6.10.13.) 오이생채(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(에이스)(2.) 812.6/27.7/326.5/10.2
7/10	7/11(초복)	7/12(수다날)	7/13	7/14
귀리밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) ♥고추장떡볶이(1.5.6.10.13.) 호박구이(2.5.6.13.) 충각김치(9.13.) 바나나 오이지무침(자율)(13.) 775.6/24.8/458/4.5	현미찰쌀밥 닭곰탕(13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 명엽채볶음(5.13.) 깍두기(9.13.) 제주청귤주스(13.) 725.1/40.5/201.5/4.4	햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.) 팥이된장국(5.6.13.) ♥핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 흑임자소스샐러드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 799.1/27/375.3/5.1	찰수수밥 된장찌개(5.6.13.) 둔육불고기(5.6.10.13.) 아몬드멸치볶음(13.19.) 오이김치(9.13.) 상추+쌈장(자율)(4.5.6.13.) 754/44.1/451.5/5.6	곤드레밥(5.6.13.) 감자양파국(13.) 명태살강정(4.5.6.12.13.) 브로콜리땅콩소스무침(1.2.4.5.13.) 배추김치(9.13.) 650.9/31/364.8/5.1
7/17	7/18	7/19(수다날)	7/20(여름방학식)	
흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.) ♥파닭(2.5.6.13.15.) 건파래볶음(5.13.) 오이김치(9.13.) 대추방울토마토(12.) 772.1/36.1/444/5.7	찰기장밥 쇠고기뭇국(13.16.) ♥도라지강정(4.5.6.12.13.15.) 달갈짬(1.2.9.12.13.) 숙주미나리무침 배추김치(9.13.) 미니초코링도넛(던킨)(1.2.5.6.) 721.3/32.1/302.4/5.3	김치뭇밥(2.5.6.9.10.13.) 어묵국(1.5.6.13.) 크런치오징어링(1.5.6.12.13.17.) 백김치(9.13.) 청포도 623.7/25.6/254.8/3.4	발아현미밥 야채스프(2.5.6.13.16.) 포크커틀릿(1.2.5.6.10.13.16.) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13.) 깍두기(9.13.) ♥구슬아이스크림(쿠앤크)(1.2.5.) 962/34/156.7/2.6	 <p>김치도 곁들여!</p>

<p>* 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼭~꼭~!! 확인하세요.</p> <p>* 코로나 등 학교 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.</p> 	<p>* 영양표시 있는 밥</p> <p>순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg</p>	
--	---	--

8월 학교급식 식단 안내

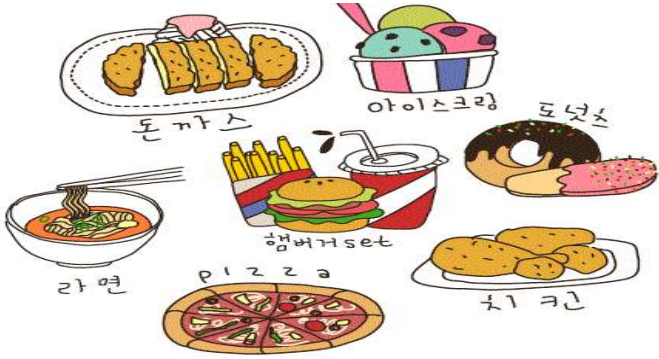
식재료	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.															
원산지	쌀 (포전쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지	
표시	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용 ①난류, ②우유, ③메밀,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

Mon	Tue	Wed 수요일은 다먹는 날	Thu	Fri
▶ 씻는 물에 따른 세균(1830손씻기운동-하루여덟번 30초 동안 손씻기) 			개학 준비 하세요~! 	8/18(개학식) 현미찰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 달걀말이(1.5.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과 677/29/226/4.5

8/21	8/22	8/23(수다날)	8/24	8/25
찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 둔육불고기(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 상추+쌈장(자율)(4.5.6.13.) 689.4/40/452.9/5.8	서리태밥(5.) 햄모듬찌개(2.5.6.10.13.) 감자조림(5.6.13.) 임연수어카레구이(2.5.6.13.) 오이김치(9.13.) 요구르트(매일)(2.) 774.6/39.5/426.7/10.1	카레라이스(2.5.6.13.16.) 찰도그롤(1.2.5.6.10.13.) 양상추들깨소스샐러드(1.4.5.13.) 깍두기(9.13.) 861.8/21.4/205.3/3.9	귀리밥 육개장(1.5.6.13.16.) ♥닭강정(4.5.6.12.13.15.) 시금치나물(5.6.) 총각김치(9.13.) 오렌지 848.1/39.5/278.8/5	발아현미밥 바지락수제비(5.6.13.18.) ♥소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 오징어실채볶음(5.6.13.17.) 열무김치(9.13.) 크런치바(2.5.) 722.3/35.5/296.3/4.7
8/28	8/29	8/30(수다날)	8/31	
찰수수밥 쇠고기묵국(13.16.) 두부조림(5.6.13.) 만두버섯탕수(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배 719.6/30.8/701.9/8	차조밥 ♥감자탕(5.6.9.10.13.) 김치빈대떡(5.6.9.13.) 가지호박볶음(5.6.9.13.) 오이김치(9.13.) 애플키위주스(5.13.) 777.2/30/271.7/4.1	나물비빔밥(5.6.13.16.) 달걀실파국(1.5.6.13.) 우리밀파게도너츠(1.2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 청포도 688.8/22/259.7/8.1	흑미밥 된장찌개(5.6.13.) 달볶음탕(5.6.13.15.) 건파래볶음(5.13.) 총각김치(9.13.) ♥단호박샐러드(자율)(1.5.6.13.) 731.5/43.6/399.3/6	

건강 체중 지키는 습관

1. 꾸준한 신체활동과 일주일 3번 이상 운동하기
2. 다양한 음식 골고루 먹기
3. 3끼 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹기
4. 간식은 안전하고 슬기롭게 섭취하기
 - 패스트푸드와 가공식품은 적게
 - 과일과 우유 먹기
5. 짠 음식과 기름진 음식 적게 먹기
6. 채소와 물을 충분히 먹기
7. 분식은 지방, 염분, 단순당의 함량이 높고, 탄수화물 위주의 메뉴가 많아 영양성분이 불균형하니 영양이 균형적으로 이뤄진 식품 선택하기



피해야 할 음식들

자료출처 : 보건복지부, 교육부, 한국건강관리협회, 식품의약품안전처

◆ 학교홈페이지 www.oebukes.kr 사이버 급식게시판의 많은 이용 바랍니다.
 ◆ 식단앞에 ♥표시는 학생 건의함 내용을 반영한 식단입니다.
 ◆ 외복초, 창수초, 포천삼정초, 삼성중 공동조리급식 식구들에게 제공되는 공통식단입니다.
 ◆ 기타 급식에 관한 문의 사항은 급식관리실(☎531-9083)로 연락 주시기 바랍니다.