



꿈과 끼를 키워
새로운 미래를 열어가는
행복배움터

외복통신

제 2023 - 112 호
2023. 9. 22
담당 : 급식관리실

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

10월 학교급식 식단 안내

식재료	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
원산지	쌀 (포천쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/홍미치
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) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	10/4일은 생일 축하일입니다. 10월에 태어난 모든 분 생일 축하합니다~^^	10/4(생일축하일)	10/5	10/6
		발아현미밥 조갯살미역국(5.6.18) 돼지갈비찜(공)(5.6.10.13) 잡채(5.6.13) 배추김치(9) 밀감푸딩 790.1/28.4/151.2/4.9	찰보리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 탕평채(1.5.6) 일연수어카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) 사과 727.6/34.1/256.1/9.0	귀리밥 아욱된장국(5.6.9) 알감자멸치조림(5.6.13) 두부+돈육김치볶음 (5.9.10.13) 오이김치(9) 찰보리병(1.5.6) 734.4/33.1/565.9/4.8
10/9 (한글날)	10/10(5학년학생구성식단)	10/11(수다날)	10/12	10/13
	서리태밥(5) 된장찌개(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13) 배추김치(9) 요구르트(에이스)(2) 867.5/38.7/234.1/3.5	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 콩나물국(5.6) 고구마맛탕(5.13) 깍두기(9) 멜론 870.6/32.2/146.2/3.9	찰기장밥 바지락수제비(5.6.18) 게맛살오이냉채(1.5.6.8.13) 만두버섯탕수 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 790.7/22.1/215.4/4.6	곤드레밥+양념장(5.6.13) 감자양파국 호두파이(수제)(1.2.5.6.13.14) 옥수수샐러드(1.5.13) 백김치(9) 798.9/17.4/212.8/4.1
10/16	10/17	10/18(수다날)	10/19(물어고개큰잔치)	10/20
현미찰쌀밥 어묵김치찌개(1.5.6.9.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 고구마줄기볶음(5.6.13) 총각김치(9) 망고파인애플(11.13) 687.8/42.0/285.1/4.0	찰수수밥 근대된장국(5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 소시지파프리카볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 감자샐러드(자율)(1.4.5.13) 861.6/39.4/307.9/4.3	짜장밥(5.6.10.13.18) 달걀살파국(1.5.6) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 배 775.4/27.5/287.0/2.8	햄채소볶음밥+소스 (1.2.5.6.10.13.15.16) 미소된장국(5.6) 청포도 구슬아이스크림(쿠키앤크림)(1.2.5) 배추김치(9) 620.0/20.8/199.4/2.9	발아현미밥 사골우거지국(5.6.16) 보쌈+쌈장(5.6.10.13) 느타리버섯전(1.5.6) 배추김치(9) 무말랭이김치(자율) 816.1/38.0/224.1/4.4
10/23	10/24(사과데이)	10/25(독도의날)	10/26	10/27
강황쌀밥 쇠고기뭇국(16) 참치마요+구이김(1.5.13) 감자조림(5.6.13) 호박구이(5.6.13) 오이김치(9) 요구르트(매일)(2) 748.9/22.1/180.0/3.2	울무밥 김치콩나물국(5.6.9) 함박스테이크(수제) (1.2.5.6.10.12.13.16) 참나물무침(5.6) 총각김치(9) 사과 739.9/32.7/262.8/5.0	카레라이스 (2.5.6.12.13.16.) 모시조개된장국(5.6.18) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 요거타임 샤인머스켓(2) 배추김치(9) 873.1/28.0/388.3/4.1	흑미밥 청국장찌개(5.6.9) 닭강정(4.5.6.12.13.15) 미역줄기볶음(5) 열무김치(9) 양배추쌈(자율)(4.5.6.13) 921.4/39.9/334.0/4.2	녹두밥 떡국(1.5.16) 해물파전(1.5.6.17.18) 도토리묵무침(5.6.13) 나박김치(9) 파인애플 751.1/26.8/110.6/3.5
10/30	10/31(4학년학생구성식단)	* 영양표시 있는법 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 660kcal/16g/246mg/3mg		
찰보리밥 육개장(1.5.6.16) 생선커틀릿+케첩소스 (1.5.6.12.) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 굴 타르타르소스(자율)(1.5.13) 오이지무침(자율)(13) 787.5/33.2/311.5/4.3	김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 팽이된장국(5.6) 토마야(1.2.5.6.13.15) 모듬과일(포도+토마토)(12) 백김치(9) 805.8/24.4/228.9/3.3	* 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼬~옥~!! 확인하세요. * 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.		

- ◆ 학교홈페이지 www.oebukes.kr 사이버 급식계시판을 많이 이용해 주세요.
- ◆ 우리 학교 급식은 친환경농산물 및 우수축산물 지원사업 참여로 우수한 식재료를 사용하며, 화학조미료를 전혀 사용하지 않습니다.
- ◆ 학교장 허락없이 학부모 등이 임의로 간식 등의 제공을 금지하고 있습니다. (교과부 "학교급식 안전관리 대책회의")
- ◆ 외복초, 창수초, 포천삼정초, 삼성중 공동조리급식 식구들에게 제공되는 공통식단입니다.
- ◆ 기타 급식에 관한 문의 사항은 급식관리실(☎531-9083)로 연락 주시기 바랍니다.