



꿈과 끼를 키워
새로운 미래를 열어가는
행복배움터

외북통신


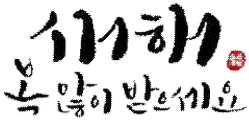
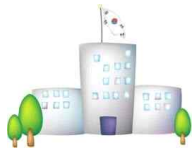
제 2023 - 142 호
2023. 11. 24
담당 : 급식관리실

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

12, 1월 학교급식 식단 안내

식재	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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>* 영양표시 임는법 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 660kcal/16g/246mg/3mg</p>	<p>* 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼬~옥~!! 확인하세요. * 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.</p> 	<p>수요일은 다먹는날</p> 	<p>12/1일은 생일축하일입니다. 12, 1, 2월에 태어난 모든 분 생일 축하합니다~^^</p>	<p>12/1(생일축하일) 발아현미밥 황태미역국(5.6.18) 수제떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.) 잡채(5.6.13) 배추김치(9) 미니초코링도넛(1.2.5.6) 994.8/29.8/184.9/5.4</p>
12/4	12/5	12/6(수다날)	12/7	12/8
차조밥 근대된장국(5.6.9) 임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16.) 감자조림(5.6.13) 총각김치(9) 토마토샐러드(자율)(2.12.13.14) 784.2/32.2/242.8/9.5	녹두밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 철판우동(1.2.5.6.10.15.16.17) 달걀말이(1.5) 구이김 오이김치(9) 콩가루인절미(자율)(5) 913.8/38.6/240.9/4.8	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 콩나물국(5.6) 찰도그롤(1.2.5.6.10.16) 모듬과일(포도+토마토)(12) 각두기(9) 942.2/40.8/290.5/4.3	찰수수밥 된장찌개(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 명엽채볶음(5.13) 배추김치(9) 상추+쌈장(자율)(4.5.6.13) 787.2/39.1/258.9/4.1	강황쌀밥 마라탕(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.13) 게맛살오이냉채(1.5.6.8.13) 열무김치(9) 한라봉주스(13) 890.9/24.4/331.7/3.4
12/11	12/12	12/13(수다날)	12/14	12/15
현미찰쌀밥 북어달걀국(1.5.6) 싸먹는오리슬라이스(1.5.6.13) 호박구이(5.6.13) 부추깨소스무침(자율)(2.4.5.6.13) 감자샐러드(자율)(1.4.5.13) 배추김치(9) 999.4/32.3/223.4/4.2	서리태밥(5) 불낙전골(5.6.16) 파닭(2.5.6.13.15) 오이배냉채(13) 총각김치(9) 안흥찐빵(1.2.5.6) 860.1/40.8/226.7/4.1	카레라이스(2.5.6.12.13.16.) 미소된장국(5.6) 에그타르트(1.2.5.6) 사과 각두기(9) 694.0/18.3/214.7/2.9	귀리밥 순두부찌개(1.5.6.9.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 도라지강정(5.6.12.13) 오이김치(9) 요구르트(에이스)(2) 716.5/31.7/211.6/5.0	찰보리밥 사골우거지국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 건오징어고추조림(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 굴 752.5/36.2/201.6/2.9
12/18	12/19	12/20(수다날)	12/21	12/22(동지)
찰기장밥 쇠고기뭇국(16) 만두버섯탕수(1.5.6.10.13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 유채나물(자율)(5.6) 783.7/33.1/388.1/5.8	울무밥 시래기된장국(5.6) 보쌈+쌈장(5.6.10.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 무말랭이김치(자율) 짜먹는요구르트(복숭아)(2) 822.1/38.1/331.3/3.8	짜장밥(5.6.10.13.) 달걀실파국(1.5.6) 찹쌀호떡(1.2.5.6) 딸기 단무지무침(13) 749.4/19.2/152.1/2.6	발아현미밥 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오징어김치전(5.6.9.17) 도토리묵무침(5.6.13) 각두기(9) 배 807.7/29.3/186.1/5.0	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이된장국(5.6) 닭강정(4.5.6.12.13.15) 청포도 동치미(9) 단팔죽(자율)(13) 1,205.8/51.8/219.5/6.8
12/25(성탄절)	12/26	12/27(수다날)	12/28	12/29
 <p>Merry Christmas</p>	흑미밥 달래냉이된장국(5.6.18) 생선커틀릿(1.5.6.12) 소시지파프리카볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 타르타르소스(자율)(1.5.13) 949.9/42.1/402.2/9.1	김치덮밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 어묵국(1.5.6) 또띠아(1.2.5.6.13.15) 모듬과일(포도+토마토)(12) 백김치(9) 840.5/25.5/235.8/2.9	강황쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치프리타타(1.2.5.10.12.13) 두부조림(5.6.13) 배추김치(9) 흑임자소스샐러드(자율)(1.5.12.13) 806.8/34.2/384.9/5.1	곤드레밥+양념장(5.6.13) 감자양파국 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 동치미(9) 딸바라떼(13) 단감(자율) 700.3/21.4/326.5/3.0

1/1(신청)	1/2	1/3(수다날)	1/4	
	현미찰쌀밥 떡국(1.5.16) 해물파전(1.5.6.17.18) 브로콜리땅콩소스무침(1.2.4.5.13) 나박김치(9) 요구르트(유산균)(2) 817.2/29.0/130.9/3.6	찰수수밥 식빵크림스프(2.5.6.13.16) 포크커틀릿(1.2.5.6.10.13.16) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13) 배추김치(9) 시금치초장무침(자율)(5.6) 990.6/33.2/149.0/2.7	 졸업식 및 종업식	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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. 				

외 복 초 등 학 교 장