



꿈과 끼를 키워
새로운 미래를 열어가는
행복배움터

외북통신

제2023 - 031호
2022. 3. 27
담당 : 급식관리실

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

4월 학교급식 식단 안내

식재	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
로원산지	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
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) ⑲젖은 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>4/3일은 생일 축하일입니다. 4월에 태어난 모든 분 생일 축하합니다~^^</p>	<p>* 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼬~옥~!! 확인하세요.</p>	<p>* 영양표시 읽는법</p> <p>순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg</p>	<p>급식건의함 메뉴 분홍색 음식</p>	<p>* 코로나 등 학교 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.</p>
4/3(생일식단)	4/4	4/5(수다날)	4/6	4/7
현미찰쌀밥 들기름미역국(5.6.13.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 잡채(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 마카롱(딸기)(1.2.4.6.14.) 749.2/28.9/189.3/3.3	찰기장밥 해물찌개(5.6.9.13.17.18.) 건파래볶음(5.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.) 오이김치(9.13.) 배 720.3/24.2/258.6/4.3	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 어묵국(1.5.6.13.) 양상추들깨샐러드(1.4.5.13.) 고구마맛탕(5.13.) 깍두기(9.13.) 824.3/24.6/301.8/4.4	귀리밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 견과멸치볶음(13.19.) 총각김치(9.13.) 사과푸딩(1.5.13.) 726.1/48.9/492.3/5.5	서리태밥(5.) 쇠고기묵국(13.16.) 감자조림(5.6.13.) 명태살강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 753.5/38.6/325.4/5.4
4/10	4/11	4/12(수다날)	4/13	4/14
찰보리밥 햄모듬찌개(2.5.6.10.13.) 애호박부추전(5.6.) 임연수어카레구이(2.5.6.13.) 구이김(13.) 열무김치(9.13.) 761.3/37.1/431.6/9.3	강황쌀밥 된장찌개(5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 오징어실채볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.)/요구르트(에이스)(2) 상추+쌈장(4.5.6.13.) 799/58/475.3/6.5	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 달걀실파국(1.5.6.13.) 단무지무침(13.) 우리밀파배기도너츠(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 청포도 729.1/25.4/242.2/8.3	발아현미밥 육개장(1.5.6.13.16.) 소시지파프리카볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 새우떡탕수(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 참외 868.2/39.3/304.5/6.5	찰수수밥 크림스프(2.5.6.13.16.) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13.) 포크커틀릿 (1.2.5.6.10.12.13.) 오이김치(9.13.) 837.1/33.4/176/2.8
4/17	4/18	4/19(수다날)	4/20	4/21
흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 오이배냉채(13.) 파닭(2.5.6.13.15.) 총각김치(9.13.) 파닭소스(5.6.13.) 779.4/38.6/407/6.6	현미찰쌀밥 바지락수제비(5.6.13.18.) 알감자멸치조림(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 671.9/28.3/823.1/6.7	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 팥이된장국(5.6.13.) 옥수수샐러드(1.5.13.) 크런치오징어링(1.5.6.12.13.17.) 깍두기(9.13.) 감귤주스(5.13.) 897.5/29/331.3/4.7	녹두밥 / 꿀떡(13.) 청국장찌개(5.6.9.13.) 건오징어조림(1.5.6.13.17.) 보쌈 +과일쌈장(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 무말랭이김치(자율)(9.13.) 835.1/56.5/464.1/13.6	차조밥 떡국(1.5.13.16.) 새송이브로콜리숙회(5.6.13.) 게맛살팽이전(1.5.6.13.) 나박김치(9.13.) 사과 741.5/27/207.1/3.8
4/24	4/25	4/26(수다날)	4/27	4/28
귀리밥 감자탕 (5.6.9.10.13.) 숙주미나리무침(13.) 달걀말이(1.5.13.) 깍두기(9.13.) 크런치바(2.5.) 647.2/28/232.9/4.7	<p>현장체험학습일</p>	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 모시조개된장국(5.6.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(양팡)(2.) 대추방울토마토(12.) 840.8/39.4/384.1/7	찰보리밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 시금치나물(5.6.) 햄박스테이크+소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 파인애플 676.1/36.3/439.3/6.4	곤드레밥+양념장(5.6.13.) 배추된장국(5.6.13.) 모듬채소겉절이(5.6.13.) 만두버섯탕수(1.2.5.6.10.12.13.) 자두주스(5.13.) 676.4/20/310/7.5

- ◆ 우리 학교는 친환경농산물 지원사업, 우수축산물 지원사업 참여로 우수한 식재료를 사용합니다.
- ◆ 우리학교는 화학조미료를 전혀 사용하지 않고, 다시마, 멸치, 건새우 등 천연식재료를 사용합니다.
- ◆ 학교홈페이지 www.oebuk.es.kr 사이버 급식계시판의 많은 이용 바랍니다.
- ◆ 유류는 코로나 감염병 예방을 위해 학교에서 먹지 않고 각 가정으로 일괄 배송합니다.
- ◆ 학교장 허락없이 학부모 등이 임의로 간식 제공하는 것을 금지합니다. (교과부 "학교급식 안전관리 대책회의")
- ◆ **외북초, 창수초, 포천삼정초, 삼성중 공동조리급식 식구들에게 제공되는 공통식단입니다.**
- ◆ 기타 급식에 관한 문의 사항은 급식관리실(☎531-9083)로 연락 주시기 바랍니다.