

<div></div> <div>校訓 뜻을 세워 바르고 힘차게</div>				22학년 4월 학교급식 차림표							발행인: 교장 김순기 편집인: 교감 이경희 엮은이: 교사 박하늘 발행처: 응곡중학교			
식재료 원산지 표시	백미 (엿도미)	김치(배추,고 춧가루)	두부 /콩가공품	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	오징어 /꽃게	명태(등태,코 다리)	갈치 /가자미	새우	고등어	낙지	
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산, 세네갈산	수입산	국내산	중국산	
*잡곡, 참쌀, 채소, 과일류: 국내산 친환경 제품을 사용합니다. (채소및 과일류는 수급부족시 일반 또는 수입을 사용)														
알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. *식품 알레르기 증상을 보이는 학생은 식단표를 참고하여 개인관리에 참고 부탁드립니다.													
월요일		화요일		수요일		목요일		금요일						
				응곡중 학생여러분~~ 우리학교 급식실에서는 밥 만큼은 남김없이 다 먹읍시다^^ 우리 함께 실천해봅시다!! 먹을만큼만, 많이, 적게, 이야기 해주세요^^				1 만우절★ 토마토미트스파게티! (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 감자크림스프(완)*(1.2.5.6.13.) 스마일타워함박스테이크&소 스!(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 오미자피클! 배추김치*(9.13.) 빵이요~(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827/29.5/238.3/3.9						
4 현미찰쌀밥* 차돌된장찌개*(5.6.13.16.18.) 골뱅이소면무침*(5.6.13.17.18.) 파닭꼬치구이*(1.5.6.12.13.15.) 치커리사과무침*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758/33.3/131.4/11.2		5 흑미밥* 사골떡국(주)*(1.5.6.13.16.) 가자미살구이*(5.6.13.) 버섯잡채*(5.6.8.13.16.) 유채나물*(5.6.) 총각김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.7/34.4/128.5/3.5		6 강원장산채비빔밥*(4.5.6.13.) 맑은홍합탕s(5.6.18.) 한우버섯불고기*(5.6.8.13.16.) 파리고추멸치볶음*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/29.8/243.6/5.4		7 쌈채소 먹는 날^^ 손을 깨끗이 씻고 오세요!! 차조밥* 동태미더덕찌개*(5.6.9.13.) 제육볶음&쌈채소,쌈장 (4.5.6.10.13.) 도토리묵김무침*(5.6.9.13.18.) 콩나물파채무침*(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/37.7/211.6/4.5		8 지역음식: 바지락칼국수★ 바지락 칼국수*(주)(5.6.9.13.) 진미채 마늘쫄볶음 *(5.6.13.16.17.) 부추전*/동그랑땡전 *(1.2.5.6.10.15.16.17.) 깍두기*(9.13.) 얼갈이겉절이*(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.4/36.1/261.1/6.8						
11 4월에 태어난 응곡중 친구들 생일 축하해요!! 쌀밥* 쇠고기미역국*(5.6.16.) 안동찜닭 *(2.5.6.8.13.15.) 애호박새우젓볶음*(5.9.13.) 배추김치*(9.13.) 스트로베리파이*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.4/28.8/83.6/2.6		12 통밀밥*(6.) 순대국&소면(6.9.10.13.) 북어코다리강정 *(1.2.4.5.6.12.13.) 취나물된장무침*(5.6.) 깍두기*(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/41.6/189/6.9		13 보리밥* 해물순두부찌개*(1.5.13.17.18.) 감오징어불고기*(5.6.13.17.) 고구마그라탕(2.10.12.13.) 삼색나물*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 비건요거트(파인)!(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/35.6/360.9/4.9		14 블랙데이★ 짜장밥*/소스(2.5.6.10.13.) 부추계란탕*(1.5.6.13.) 수제매실탕수육*/소스 (1.5.6.10.13.) 치커리샐러드&블루베리드레싱 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/37.8/136.6/3.1		15 세계요리: 여왕가지튀김으로 대만을 여행해봅시다^^ 보리밥* 우렁된장찌개*(5.6.13.18.) 비빔풀면/직화불고기 *(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 참나물무침*(5.6.) 여왕가지튀김!(1.5.6.12.13.18.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/23.7/218.9/8.4						
18 기장밥* 모듬부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 훈제오리&무쌈&머스타드 s(1.2.5.6.) 우영채조림(5.6.13.) 부추양파무침s(9.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/33.2/118.1/4.4		19 [중식] 현미찰쌀밥* 근대건새우된장국*(5.6.9.13.) 갈치구이*(2.5.6.13.) 순살닭강정 s(2.4.5.6.12.13.15.) 미나리배무침s(5.6.13.18.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.4/40/214.1/3.5		20 쌀밥* 단호박크림스프*(2.6.13.) 수제돈까스/소스 *(1.2.5.6.10.12.13.) 한우버섯샐러드 *(1.2.5.6.12.13.16.) 케이준감자튀김*(5.6.12.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.3/38.3/82.6/2.6		21 귀리밥* 꽃게해물탕*(5.6.8.9.13.17.) 치즈닭갈비*(2.5.6.13.15.) 두부양념조림s(5.6.13.) 사과오이초무침*(13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695/44/339.5/4.5		22 분식의 날★ 굴통떡볶이*(1.5.6.13.18.) 어묵국*(1.5.6.13.) 참치마요주먹밥 *(1.2.5.6.10.13.) 김말이튀김s(1.2.5.6.8.13.) 단무지/배추김치*(9.13.) 딸기, 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/23/223.1/10						
25 지역특산물: 연근★ 흑미밥* 콩비지찌개*(5.9.10.13.) 고등어무조림*(5.6.7.13.) 연근흑임자샐러드 s(1.2.5.6.12.13.) 계란말이*(1.5.6.13.) 열무김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.3/39/186.5/5.3		26 팔밥* 북어콩나물국*(5.6.13.) 돼지갈비찜*(5.6.10.13.) 닭겨자냉채*(13.15.) 고춧잎나물*(생)(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/33.9/158.8/3.5		27 국내요리: 대구 납작만두★ 기장밥* 설렁탕*(13.16.) 납작만두&파간장s(1.5.6.) 쇠고기매추리알장조림 *(1.5.6.10.13.16.) 총각김치!(9.13.) 생과일요플레*봄 (2.4.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/27.2/135.1/3.9		28 세계요리: 일본식 카레 카레소세지덮밥 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 가쓰오장국s(1.2.5.6.7.9.18.) 깻잎튀김*(2.5.6.) 오징어링튀김*(2.5.6.17.) 배추김치/초생강s(9.) 자두음료s * 에너지/단백질/칼슘/철 789.9/30/154/4.6		29 2.3학년 체험학습						

※ 위 식단은 학교사정에 의해 변경될 수도 있습니다.
 ※ 급식관련 자료는 학교 홈페이지에 탑재되어 있습니다.
 ※ 홈페이지주소: <http://www.eunggok.ms.kr>. 열린마당- 급식소식

1