

<div></div> <div>校訓 뜻을 세워 바르고 힘차게</div>				22학년 11월 학교급식 차림표								발행인: 교장 한상구 편집인: 교감 이경희 역은이: 교사 박하늘 발행처: 응곡중학교		
식재료 원산지 표시	백미 (햇토미)	김치(배추,고 춧가루)	두부 /가공품	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	달걀, 메추리알	오징어 /꽃게	명태(동태, 코다리)	고등어 /삼치	갈치 /가자미	새우	꾸꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산 (1등급)	국내산	러시아산	국내산	미국산, 세네갈산	수입산	국내산
*잡곡, 찹쌀, 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(잔반ZERO의 날)			목요일			금요일(잔반ZERO의 날)			
		1 잡곡밥s(5.) 맑은유부주머니국s(5.6. 10. 13.) 한우불고기*(5.6. 13. 16.) 진미채골뱅이초무침 *(5.6. 13. 17. 18.) 머위대들깨볶음*(5.6.) 파김치*(9. 13. 18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.9/46.2/243.9/6.6			2 장어먹는 날★ 장어데리야게덮밥s(5.6. 13.) 미소팽이된장국*(5.6. 13.) 명란계란찜s(1.2.5.6. 13. 16. 18.) 한입새우꼬치&피클타르 s(1.5.6.9.) 오이더덕무침*(5.6. 13.) 깍두기*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.3/32.9/223.3/4.7			3 발아현미밥* 고기순두부찌개 *(1.5.6.9. 10. 13.) 치즈닭갈비*(2.5.6. 13. 15.) 알감자조림*(5.6. 13.) 건파래볶음*(5. 13.) 총각김치!(9. 13.) 비타민C젤리, 샤인머스켓s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.7/42.8/323.7/4.3			4 치돈치돈★ 한우카레라이스 s(2.5.6. 12. 13. 16. 18.) 치즈등불카츠 s(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 비빔쫄면*(5.6. 13.) 매실오이지무침*(13.) 유기농포도주스s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.7/31.7/236.6/4.4			
7 발아현미밥* 두부고추장찌개*(5.6. 13. 18.) 닭불고기*(5.6. 13. 15.) 감자채볶음*(5. 13.) 사과오이초무침*(13.) 깍두기*(9. 13.) 청포도s * 에너지/단백질/칼슘/철 683/34.8/117.2/2.6		8 고구마밥* 얼갈이배추된장국*(5.6. 13.) 매콤아귀살장정 s(1.2.4.5.6. 12. 13.) 김계란말이*(1.5.6. 13.) 배추김치*(9. 13.) 양파플러스요구르트*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.5/33.3/295.8/5.3			9 쌀밥* 부대찌개&라면사리 s(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16.) 돼지목살오븐구이 s(1.2.5.6. 10. 12. 15. 16.) 아삭이된장무침*(5.6.) 배추김치*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.6/36.5/120.6/2.9			10 쌈채소 먹는날★ 귀리밥* 맑은대구탕s(5.6. 13.) 생오리불고기/상추쌈*(5.6. 13.) 탕평채*(5.6. 13.) 갯김치*(9. 13.) 생과일요플레(2.4. 13. 14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.9/34.2/201.9/4.8			11 녹두밥* 닭다리곰탕s(13. 15.) 매콤꾸꾸미볶음s(5.6.8. 13. 17.) 참나물겉절이*(5.6. 13.) 석박지*(9. 13.) 11츄러스s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812/56.5/96.4/4.1			
14 우리나라 전통간식★ 고막비빔밥&파래양념장(5.6. 18.) 차돌전장찌개s(5.6. 13. 16. 18.) 메밀전병s(1.3.5.6. 10. 16. 18.) 삼색나물*(5.6.) 깍두기*(9. 13.) 감귤요괴&식혜s(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/27.5/176.7/8		15 잡곡밥s(5.) 쇠고기우육*(5.6. 16.) 삼치살카레구이*(2.5.6. 13. 16.) 메추리알조림*(1.5.6. 13.) 갯잎나물볶음*(5.6.) 배추김치*(9. 13.) 씨앗호떡s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/35.1/149.6/3.5			16 짜장라이스s(2.5.6. 10. 13.) 홍합짬뽕국 s(5.6.9. 10. 13. 17. 18.) 수제매실탕수육*/소스 (1.5.6. 10. 13.) 파김치*(9. 13. 18.) 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/47.3/111.4/3.6			18 토마토미트스파게티 s(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 라치오스프s(2.5.6. 15. 16.) 흰오리향도그 s(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16.) 달달단호박샐러드s(1.2.5.6.) 오미자피클s 마들렌s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.6/24.6/214.5/2.9						
21 생일축하의 날★ 쌀밥* 조랭이미역국*(5.6. 13.) 훈제오리&부쌈&머스타드 s(1.2.5.6.) 부추양파무침s(9. 13.) 배추김치*(9. 13.) 초코거북선케이크s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/27.5/113.3/3.6		22 3학년 지필평가▶ 카레소세지덮밥 s(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) /가쓰오장국s(1.2.5.6.7.9. 18.) 문어볼데리마요s(1.5.6. 13. 17.) 어린이샐러드&키워드레싱 s(1.2.5.6. 10. 12. 13.) 깍두기*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.5/23.9/151.4/4.7			23 3학년 지필평가 국물떡볶이*(1.5.6. 13. 18.) 삼각주먹밥s(1.2.5.6.9. 10. 13.) 꼬치어묵국*(1.5.6. 13.) 고들단무지무침* 홍홍오징어김말이튀김 s(1.5.6. 10. 16. 17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.6/31/261.2/12.2			24 3학년 지필평가◀ 차조밥* 꽃게해물탕*(5.6.8.9. 13. 17.) 치즈닭갈비*(2.5.6. 13. 15.) 두부양념조림s(5.6. 13.) 숙나물무침(5.6.) 배추김치*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.3/45.3/375.5/4.3			25 흑미밥* 순대국&소면(6.9. 10. 13.) 고등어무조림*(5.6.7. 13.) 계란말이*(1.5.6. 13.) 짜리고추열치볶음*(5.6. 13.) 배추김치*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/36.9/209.1/6.6			
28 날치알김치볶음밥 s(1.5.6.9. 10. 13.) 계란볶어국*(1.5.6. 13.) 치킨텐더&치폴레s(1.5.6. 15. 18.) 콩나물게맛살초무침(1.5.6. 13.) 깍두기*(9. 13.) 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.9/40.8/161.7/3.6		29 현미잡쌀밥* 시금치맑은된장국*(5.6. 13.) 안동찜닭*(2.5.6.8. 13. 15.) 진미채볶음 *(1.5.6. 13. 16. 17.) 갯잎완자전*(1.5.6. 10. 13.) 배추김치*(9. 13.) 황금향s * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/42.8/164.7/3.9			30 쌀밥* 옥수수스프s(2.5.6. 13.) 수제짜장s(5.6. 10. 12. 13. 16.) 토마토두부샐러드&발사믹 (5.6. 12. 13.) 깍두기*(9. 13.) 모닝빵샌드위치 s(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/29.7/113.7/2.8			응곡중은 2022 잔반ZERO 운동에 참여하고 있습니다. *참여방법* 1. 밥_만국은 먹음_만국 받는다. *많이 주세요, 적게 주세요 라고 말해주세요^^ 2. 다 먹은 후 용도에 따라 분리하여 버린다. *일반쓰레기와 음식물쓰레기를 분리하여 배출하면, 잔반이 줄어든고, 분리된 폐기하는 과정을 줄일 수 있어 요^^ EX)일반쓰레기: 동물뼈, 과일껍질 /후식류: 내용물(음식물쓰레기)과 포장지를 분리.						

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