

<div></div> <div>校訓 뜻을 세워 바르고 힘차게</div>				23학년 3월 학교급식 차림표								발행인: 교장 한상구 편집인: 교감 이경희 역은이: 교사 박하늘 발행처: 응곡중학교		
식재료 원산지 표시	백미 (햇토미)	김치(배추,고 춧가루)	두부 /콩가공품	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, 세제갈산	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			목요일			금요일			
								2 현미찰쌀밥* 차돌된장찌개s(5.6.13.16.18.) 수제파닭*/갈락소스 (2.5.6.12.13.15.) 골뱅이소면무침 *(5.6.13.17.18.) 배추김치*(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 697.4/47.5/149.6/4.3			3 토마토미트스파게티 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 단호박고구마스프s(2.6.13.) 수제함박스테이크/소스 *(1.2.5.6.10.12.13.16.) 토마토두부샐러드*/발사믹드레싱 (5.6.12.13.) 깍두기*(9.13.) 유기농포도주스s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.7/36.5/214.9/3.9			
6 흑미밥* 바지락순두부찌개(1.5.9.13.18.) 갈치구이*(2.5.6.13.) 부추잡채*(5.6.10.13.) 머위대들깨볶음*(5.6.) 총각김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/32.3/154/5.3		7 통일밥*(6.) 순대국*(6.9.10.13.) 매콤아귀살장정 s(1.2.4.5.6.12.13.) 애호박부추전*(1.2.5.6.17.) 불동겉절이*(5.6.13.) 석박지*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699/33.6/147.2/7.4			8 강원장산채비빔밥*(4.5.6.13.) 홍합무우국(5.6.18.) 한우버섯불고기*(5.6.8.13.16.) 파리고추멸치볶음*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 식혜s * 에너지/단백질/칼슘/철 740.2/30.3/256/6			9 현미찰쌀밥* 콩가루숙국*(5.6.13.) 제육볶음*(5.6.10.13.) 계란말이*(1.5.6.13.) 도토리묵야채무침*(5.6.13.) 깍두기*(9.13.) 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 764.4/39.7/199.7/5.7			10 삼각주먹밥 s(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 꼬치어묵국*(1.5.6.13.) 국물떡볶이*(1.5.6.13.18.) 김말이튀김s(1.2.5.6.8.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.4/27/243.6/8.9			
13 귀리밥* 동태미더덕찌개s(5.6.9.13.) 얇은오리불고기&무쌈 s(5.6.13.18.) 생과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.14.) 건새우마늘쫄볶음*(5.6.9.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.5/32.6/290.5/4.8		14 보리밥* 시금치맑은된장국*(5.6.13.) 매콤돼지갈비조림*(5.6.10.13.) 메추리알조림*(1.5.6.13.) 애호박새우젓볶음*(5.9.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/42/152.6/5			15 날치알김치볶음밥 s(1.5.6.9.10.13.) 계란볶어국*(1.5.6.13.) 닭봉오븐구이*(2.13.15.) 한우버섯샐러드 s(1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/45.4/189.7/4.4			16 기장밥* 쇠고기무국*(5.6.16.) 고등어무조림*(5.6.7.13.) 해물파전 *(1.2.5.6.9.13.17.18.) 숙주미나리무침(5.6.) 총각김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/34.8/111.4/4.9			17 짜장라이스s(2.5.6.10.13.) 홍합짬뽕국 s(5.6.9.10.13.17.18.) 수제매실탕수육*/소스 (1.5.6.10.13.) 단무지부추무침*(13.) 샤인머스캣요구르트s(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.7/47.1/144.6/3.3			
20 쌀밥* 조랭이미역국*(5.6.13.) 안동찜닭*(2.5.6.8.13.15.) 참나물무침*(5.6.) 동태/행전 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참나물무침*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 생일축하도넛s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.8/45.9/173.3/4.5		21 가쓰오우동 s(1.2.5.6.7.9.13.18.) 발아현미밥* 알감자조림*(5.6.13.) 양배추채샐러드s(1.5.) 수제돈까스/소스 *(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/39.9/169.7/3.1			22 전주비빔밥*/약고추장 (1.5.6.13.16.) 애호박된장찌개*(5.6.13.) 메밀전병s(1.3.5.6.10.16.18.) 매실오이지무침*(13.) 배추김치*(9.13.) 사과착즙주스s(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/20.3/165.8/4.3			23 흑미밥* 당면설렁탕*(2.5.6.8.13.16.) 명란계란찜 s(1.2.5.6.13.16.18.) 오징어초무침*(5.6.13.) 시금치들깨가루무침(5.6.) 석박지*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/51.4/160.8/5.6			24 한우카레라이스 s(2.5.6.12.13.16.18.) 어린잎샐러드&블루베리드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 치즈등불카츠 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치*(9.13.) 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.1/31.9/229.8/3.1			
27 차조밥* 모듬부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 수제단호박생선탕수 *(1.2.5.6.12.13.) 건파래볶음*(5.13.) 깍두기*(9.13.) 말기생크림와플*(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792/28.8/236.6/4.5		28 현미찰쌀밥* 복어콩나물국*(5.6.13.) 마늘돼지보쌈s(5.6.9.10.) &쌈채소,쌈장(4.5.6.13.) 무말랭이무침*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.8/36.6/180.6/4.7			29 단짠치밥s(1.5.6.9.13.15.) 미소유부된장국*(5.6.13.) 감자도우피자 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 푸실리샐러드 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오미자피클s * 에너지/단백질/칼슘/철 692.9/35.7/308.7/4.2			30 쌀밥* 버섯샤브전골s(1.5.6.13.16.) 춘천오리&무쌈&머스타드 s(1.2.5.6.) 부추양파무침s(9.13.) 배추김치*(9.13.) 청포도s * 에너지/단백질/칼슘/철 651/30.6/120.1/4.2			31 쌀밥* 콩비지찌개*(5.9.10.13.) 수제당양떡갈비 *(1.2.5.6.9.10.13.16.) 옥수수버섯전*(1.5.6.13.) 배추김치*(5.6.13.18.) 깍두기*(9.13.) 감귤유과s(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.4/31.2/131.5/4.5			

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