보인고 12월 석식 식단표

※학교급식원산지및영양표시제,알레르기유발식품,급식사진-학교홈페이지 및 식당에 게시

【원산지표시】쌀(국내산),김치류/고춧가루(국내산),쇠고기(호주산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),고등어(국내산),낙지(중국산),명태(러시아)

☞**우리 학교 급식은 일본산 수산물을 사용하지 않습니다.**

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12월 02일	**12월 03일**	**12월 04일**	**12월 05일**	**12월 06일**
지코바치밥 1.2.5.6.12.13.15 유부된장국 5.6.13 크로크무슈 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 초코미숫가루 1.2.5.6.13	새우굴소스볶음밥 1.5.6.9.13. 치킨타코 1.2.5.6.10.12.13.15 감자튀김&케첩 1.2.5.6.12.13 피클&할라피뇨 13. 자두에이드 5.13.	차돌짬뽕 1.2.5.6.9.13.15.16. 쌀밥1/2 찹쌀탕수육 1.5.6.10.12.13.16. 왕만두 1.5.6.10 단무지부추무침 새코미요구르트 2.	훈제오리볶음밥 5.6.9.13. 유부된장국 5.6.13. 미트볼볶음 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 레드오렌지쥬스 5.13. 바나나초코토스트 1.2.5.6.13.	투움바파스타 1.2.5.6.9.10.13. 치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16 블랙올리브샐러드 1.2.5.6.12.13 부시맨브레드&초코쨈 1.2.5.6.13. 오이피클 13.
998/80.6/769.1/10.2	1076.3/47.4/1191/8.3	1070.2/59.9/192.2/7.1	1013.7/46.1/496.4/9.8	1052.4/47.6/396.4/10.3
12월 09일	**12월 10일**	**12월 11일**	**12월 12일**	**12월 13일**
기	말	고	사	★
12월 16일	**12월 17일**	**12월 18일**	**12월 19일**	**12월 20일**
제주도고기국수 1.5.6.9.10.13 김가루주먹밥 1.2.5.6.10.13. 한섬만두 5.10 보쌈김치 9.13. 제주감귤쥬스 5.13.	소시지오므라이스 1.2.5.6.10.12.13 두부미소국 5.6.13. 비프퀘사디아 1.2.5.6.12.13.16. 깍두기 9.13. 트로피칼에이드	김치어묵우동 1.5.6.9.13 스팸마요밥버거 1.2.5.6.9.10.13. 카스테라핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 양상추샐러드&오리엔탈D 5.6.12.13. 깍두기 9.13. 매실에이드	찹쌀밥 차돌박이고추장찌개 5.6.13.16 돼지갈비구이 5.6.10.13. 깻잎무쌈 배추김치 9.13. 고구마츄로스맛탕 1.2.5.6.13.	비급식
964.2/47.4/182.6/9.9	999.9/58.4/401.3/8.3	1071.6/38/193.2/7.3	1070.5/53.6/290.9/9.1	
12월 23일	**12월 24일**	**12월 25일**	**12월 26일**	**12월 27일**
찹쌀밥 순대국&다데기 5.6.9.10.13 소떡볶음&머스터드 1.2.5.6.10.12.13. 석박지 9.13. 레몬에이드	체험학습	성탄절	눈꽃치즈주꾸미덮밥 2.5.6.13. 계란파국 1.6.13 후라이드치킨 1.5.6.15. 삼색야채피클 13. 허쉬초콜릿드링크 5.13.	비급식
1055.8/37.8/342.8/13.6			995.3/93.7/490.9/11.5	

1) 식단은 식자재수급 불안정 및 부득이한 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2) 영양표시제는 다음과 같은 순서로 표시됩니다. {에너지(kcal)/탄수화물(g)/단백질(g)/지방(g)/칼슘(mg)}

3) 알레르기 유발식품

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개 19.잣

☞특정 식품 알레르기 유병학생은 가정에서의 대체식 준비 또는 제거식 실시 등을 통해, 학생의 체질에 맞게 식사할 수 있도록 지도하여 주시기 바랍니다.