

보인고 12월 중식 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
혼합잡곡밥 5. 들깨미역국 5.6.13. 한방돼지갈비찜 5.6.10.13.16 한식잡채 5.6.8.10.13. 배추김치 9.13. 플레인치즈케이크 1.2.5.6.13. 1035.7/49.8/242.7/7.3	현미밥 쇠고기감자국 5.6.9.13.16 제육볶음 5.6.10.13. 진미채볶음 1.2.5.6.13.17. 양배추쌈&쌈장 5.6.13. 총각김치 9.13./플리또 5.12.13. 1062.9/66.6/243.4/9.5	베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13 맑은콩나물국 5.6.9.13 갈비통닭 5.6.12.13.15 웨이감자튀김 1.2.5.6.12.13 삼색야채피클 13. 후레쉬업 1009.1/80.7/484/21.4	기장밥 두부된장찌개 5.6.13. 돈육김치찜 5.6.9.10.13 메추리알장조림 1.5.6.13. 비름나물된장무침 5.6. 깍두기 9.13./리이브 5.13. 1070.2/64.8/315.7/10.4	참쌀밥 카레소스 2.5.6.10.13. 후라이드꼬치 1.5.6.12.16 블루베리샐러드 1.2.5.13 깍두기 9.13. 초코우유 2. 1050.8/59.6/724/6.5
12월 09일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일
기	말	고	사	★
12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일
혼합잡곡밥 5. 들깨오리탕 5.6.9.10.13. 브로콜리소시지볶음 2.5.6.10.12.13. 카레가자미튀김 2.5.6.13. 총각김치 9.13. 쿠키&사과주스 1.2.5.6.13 970.8/60/291.5/7.9	현미밥 닭곰탕 5.6.13.15. 돈육감자조림 5.6.10.13. 김말이강정 1.4.5.6.10.12.13. 참나물생채 5.6.13. 석박지 9.13./파인애플 1050.8/83.7/241.7/9.7	햄김치볶음밥 2.5.6.9.10.13 양송이소프 2.5.6.13. 타워함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 그린샐러드&갈릭치즈D 1.2.5.6.13 삼색야채피클 13. 사과 938.6/37.8/206.5/4.5	흑미밥 맑은연두부탕 1.5.6.9.13 불닭볶음&라면사리 1.2.5.6.13.15 감자반 5.13. 배추김치 9.13. 씨앗듬뿍호떡 1.2.5.6.13. 1068.7/60.3/329/68.8	미트볼스파게티 1.2.5.6.10.12.13.15.16 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. 그린샐러드&갈릭치즈D 1.2.5.6.13.16. 오이피클 13. 크리스마스레드롤 1.2.5.6.13. 1004.6/40.7/306.3/7.9
12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일
혼합잡곡밥 5. 부대찌개 2.5.6.9.10.12.13.16. 생선커틀렛&콘소스 1.5.6.13 새우살애호박볶음 5.9.13. 총각김치 9.13. 통팔짚빵 1.2.5.6.13. 984.4/46.9/813.8/7.3	체험학습	성탄절	대패삼겹비빔밥 1.5.6.10.13 아욱된장국 5.6.13. 계란찜 1. 배추김치 9.13. 후레쉬업 미니치즈크리스피핫도그 1.2.5.6.10.12.13 975.7/56.1/340.1/9.3	날치알김치볶음밥 5.6.9.13. 오징어꼬지튀김 1.5.6.17. 국물떡볶이 1.2.5.6.13.16. 반달단무지 쥬시콜 5.13. 1033.3/25.6/198.9/18.7

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.젓

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