

서해초 2023년 12~1월 식단표

월	화	수	목	금
				1
<p>♥ 매주 수요일은 다 먹는 날입니다. 다 함께 실천하여 우리의 녹색환경을 지켜보아요.</p> <p>♥ 교실 배식 시 주의사항</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비누로 손씻기 - 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후 배식하기 	<p>♥ 건강을 위한 영양상담이 필요한 경우 영양관리실로 오세요!</p> <p>♥ 나와 지구를 지키는 그린급식을 월 1회 실시합니다.</p>	<p>♥ 노란색 음영은 <영양소통함>을 통한 서해초 학생들의 신청메뉴를 반영한 메뉴입니다. <영양소통함>을 통해 학생들이 신청한 메뉴 중 급식에 적합한 메뉴는 다음 달 식단에 반영할 수 있도록 하오니 많은 참여 부탁드립니다^^</p>		<p>혼합잡곡밥(5)</p> <p>쇠고기미역국(5.9.16)</p> <p>참조기살구이(5.6)</p> <p>잔치집잡채(5.10)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/20.2/85.7/2.1</p>
4	5	6 [그린급식의 날]	7	8
<p>찰현미쌀밥</p> <p>해물된장찌개 (5.6.8.9.13.18)</p> <p>동파육(2.5.6.10.13.16.18)</p> <p>유채나물무침(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>식물성유산균요구르트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 508.2/30.4/181.3/2.7</p>	<p>흑미쌀밥</p> <p>삼색수제비국(5.6.9)</p> <p>푸팟퐁커리&크랩튀김 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18)</p> <p>봄동된장무침(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 502.6/16.4/130.5/1.6</p>	 <p>순두부야채비빔밥 (비건)(5.6)</p> <p>조갯살무채국(5.9.18)</p> <p>행운의 에그타르트 (1.2.5.6)</p> <p>각두기(9), 오미자주스</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/16.7/107.6/4.4</p>	<p>거피녹두쌀밥</p> <p>순대국밥(5.6.9.10.16)</p> <p>미니돈그랑뽕&케첩 (1.5.6.10.12)</p> <p>오이배추무침(13)</p> <p>석박지(9)</p> <p>맛김</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 669.3/19.8/135.5/5.0</p>	<p>율무쌀밥</p> <p>햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16)</p> <p>닭봉오븐구이(13.15)</p> <p>애스타리참깨소스무침 (1.5.13)</p> <p>총각김치(9), 조각사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/40.3/107.5/2.5</p>
11	12	13	14	15
<p>차수수쌀밥</p> <p>불낙전골(5.6.13.16.18)</p> <p>삼치옛장오븐구이(5.6.13)</p> <p>달달배무생채(13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>짜먹는유기농그릭요거트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/26.0/135.1/1.8</p>	<p>가바현미쌀밥</p> <p>꼬물이만두국 (1.5.6.9.10.16.18)</p> <p>돼지고기김치찌개(5.9.10)</p> <p>옥수수파래전(1.6)</p> <p>오이김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/25.8/76.3/4.4</p>	<p>김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16)</p> <p>가스오장국(1.5.6.7.9.18)</p> <p>갈릭수제핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>각두기(9), 감귤</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 779.7/22.2/236.5/4.6</p>	<p>발아현미쌀밥</p> <p>옥수수크림스프(2.5.6.16)</p> <p>수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>상큼과일샐러드(1.2.5.6.11.12), 블루베리무피클</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/21.0/116.2/6.4</p>	<p>귀리쌀밥</p> <p>근대된장국(5.6.9)</p> <p>닭고구마조림(5.6.15)</p> <p>숙주게살무침(1.5.6.8)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>딸기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 462.0/21.9/92.2/1.7</p>
18	19	20	21	22 [동지]
<p>혼합잡곡밥(5)</p> <p>홍합탕(18)</p> <p>양념치킨(4.5.6.12.15)</p> <p>콩나물새송이무침(5)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/26.1/70.5/2.4</p>	<p>조각강낭콩밥</p> <p>돈육김치찌개(5.9.10)</p> <p>오리간장불고기(5.6.13)</p> <p>감자베이컨야채볶음(10)</p> <p>무말랭이김치</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 662.9/23.8/94.7/3.0</p>	<p>찰옥수수쌀밥</p> <p>봄동된장국(5.6.9)</p> <p>수제등갈비퐁듀구이&웨이 감자(5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>브로콜리파프리카&초장 (5.6.13)</p> <p>배추김치(9), 조각파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/21.1/117.7/2.3</p>	<p>차수수쌀밥</p> <p>한우육개장(1.5.9.16)</p> <p>안동찜닭(2.5.6.13.15.18)</p> <p>참나물호두무침(5.14)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>오메기떡(4.5.14)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/27.7/89.9/2.7</p>	<p>조각밥밥</p> <p>들깨알칼이국(5.6.9)</p> <p>돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18)</p> <p>달콤고구마조림(5.13)</p> <p>총각김치(9)</p> <p>누내리는베이비슈(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/22.1/58.9/1.6</p>
25 [성탄절]	26	27	28	29
	<p>율무쌀밥</p> <p>돼지등뼈감자탕(5.6.9.10)</p> <p>소떡소떡구이 (1.2.5.6.10.12)</p> <p>갯잎순볶음(5)</p> <p>석박지(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 676.8/26.6/171.5/2.4</p>	<p>짜장면(2.5.6.10.13.16)</p> <p>닭다리살양념꼬치 (5.6.12.15)</p> <p>슬림단무지</p> <p>아이스홍시</p> <p>자몽허니블랙티</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 548.1/21.2/100.2/7.2</p>	<p>통밀쌀밥(6)</p> <p>검은깨감자옹심이국 (5.9.17)</p> <p>돼지갈비떡찜(5.10)</p> <p>실곤약야채초무침(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>우리밀호두과자(1.2.5.6.14)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 584.2/23.1/101.8/2.1</p>	<p>칼슘참쌀밥</p> <p>색동꼬지머국 (5.6.7.8.9.13.18)</p> <p>치즈떡볶이(1.2.5.6.13)</p> <p>오징어링&김말이튀김 (1.5.6.10.16.17)</p> <p>단무지무침(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 727.3/20.8/126.9/2.9</p>
1월 1일 [신정]	2	3	4 [겨울방학식]	5
	<p>혼합잡곡밥(5)</p> <p>굴삼색떡국(1.5.9.18)</p> <p>궁중떡갈비&구운야채 (5.6.10.15.16.18)</p> <p>도라지진미채볶음(5.6.13.17)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>청룡케익(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.5/22.7/89.6/2.4</p>	<p>초핑연어김치볶음밥(1.5.9)</p> <p>건새우아욱국(5.6.9)</p> <p>고르곤잘릭사각피자 (1.2.5.6.10.15.16)</p> <p>나박김치(9)</p> <p>레드향조각</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 523.5/23.7/291.9/2.3</p>		

◆ 위 식단은 물가상정과 업체 수급상황 등 학교사정에 의해 변경될 수 있으며 학교 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

◆ 식품알레르기 유발 식재료는 메뉴명에 번호로 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 ⑳잔식단표 옆에 번호로 표시합니다.

◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 **식단표 꼼꼼히 확인하시고, 그 식품을 섭취 하지 않도록 해주세요.**

◆ 쌀(친환경 햅토미), 농산물(친환경), 김치(국내산 김치), 육류(우수축산물: 국산 한우, 돼지고기, 닭고기, 달걀, 육류(가공 식품 모두 국내산), 공동구매(간장, 고추장, 된장, 청국장, 고춧가루, 참기름, 참깨, 튀김가루, 고구마당면, 전분 등 60 여종 이상 국산)

◆ 급식소식 게시판 : 서해초 홈페이지 참조 (원산지, 영양표시, 알레르기 정보, 급식식단, 일일식단사진 등 자료 탑재)

쌀/가공품	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	갈치	낙지/꾸꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어	꽃게	참조기	아귀, 뽕장어	두부	콩/가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산