5월 식단표

서울삼육중 2024 - 57호

5월 급식·영양 소식

· 발행처 : 서울삼육중학교

※ 학교홈페이지 : <http://sahmyook.ms.kr>

※ 문의처 : 영양관리실 ☎070-4689-5828

☐ 담당자메일 : hej1827@korea.kr

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고주세요.					* 음식은 먹을 만큼만 가져가고 잔반을 남기지 않도록 합니다. * 배식을 받을 때 "더 주세요", "많이 주세요", "조금만 주세요", "덜어주세요" 등 의사표현을 해주세요. * 수요일은 다 먹는 '수.다.날'
	쌀(친환경 인증 쌀)	김치(배추 고춧가루)	고춧가루	두부	콩국수 /콩비지	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경, 국내산 제품 사용 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다(원재료 사용이 아닌 일 부 성분 함유로 인한 알레르기 번호가 표시될 수 있습니다) 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					

일	화	수	목	금
		5/1	5/2	5/3
*자율선택급식 운영 파란색 표시는 선택 메뉴입니다.	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.	잡채달걀(5.6.13) 짜장소스(5.6.13.16) 시금치묵국(5.6.13) 배추김치 단무지 꽃빵연유튀김(2.5.6) 키위 골라먹는주스(13) 알레르기 학생용 김	잡곡밥5/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6) 배추겉절이 고추장계란떡조림(1.5.6.13) 불고기숙주볶음(2.5.6) 노랑호박전(5.6) (선택1)아침에주스(오렌지/포 도)(13) 스테비아방울토마토(12) 알레르기 학생용 김	비빔국수(2.5.6.13.15.16.18) 후리가케밥(5.6) 감자다시마국(5.6) 치즈스틱(2.5.6) (선택1)플리도(청포도/오렌지 자몽)(13) 사과 알레르기 학생용 김
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
대체공휴일	칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡5) 어묵탕(1.5.6.13) 배추겉절이 짜장감자조림(5.6.13.16) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 두부텐더(5.6) / (소스선택)머스타드(1.5.6.13)/ 케찹(12) 메론 (선택1)착즙주스(사과/배)(13) 알레르기 학생용 김	참치야채비빔밥(야채/참치 고추장볶음5.6.16.18 /계란후라이1.5/김가루) 콩나물맑은국(5.6) 깍두기 블루베리 브라우니(1.2.5.6) 유자주스(13)	흑미밥/현미밥(잡곡)(5) 수제비매운탕(5.6) 파래자반 오이미역초무침(13) 데리야끼코다리오븐구이(5.6) 두부김치(두부5)/볶음김치(13) 오렌지 (선택1)구슬아이스크림(레인 보우/초코바나나) (1.2.5)	셀프수제버거(1.2.5.6.12.13) 미니김치우동(1.2.5.6) 쌀밥 배추김치 오이피클 바나나 하루견과(14) (선택1)두유(검은콩/바나나)(5) 알레르기 학생용 김
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 에그감자국(1.5.6.13) 배추김치 조랭이떡볶이(5.6.13) 무말랭이미나리무침 반찬치킨(양념/간장) (1.4.5.6.12.13) 참외 / 초코우유(2) 알레르기 학생용 김	수수밥/현미밥(잡곡)(5) 배추된장국(5.6) 총각김치 / 부추무침(5.6.13) 고추장불고기(5.6.12.13) /깻잎무쌈 달걀만두부침(1.5.6.13)/케찹(12) 스테비아방울토마토(12) (선택1)짜요짜요(포도/딸기/복 숭아)(2) 알레르기 학생용 김	석가탄신일	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5) 육개장(1.5.6.13) 배추김치 사천식물어묵볶음(5.6) 애호박볶음(5.6) 베지미트버섯탕수(1.2.5.6) /탕수소스(5.6.11.12.13) 수박 촉촉한초콜릿쿠키(1.2.5.6) 알레르기 학생용 김	(선택)마라탕 (매운맛/안매운맛)(2.4.5.6.13) 계란볶음밥(1.5.13) 배추김치/단무지 망고 우리밀스틱케이크(1.2.5.6) 따옴사과주스 알레르기 학생용 김
1,004.8/37.3/341.6/4.7	631.9/22.7/187.7/4.4	718.1/23.6/138.1/4.0	736.7/61.0/379.3/5.9	842.5/23.2/318.7/3.1
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 미역국(5.6.13) 배추김치 파프리카야채무침(5.6.13) (선택)매운두부조림(매운맛/안 매운맛)(5.6.13.15) 눈꽃감자크로켓(1.5.6)/케찹12 메론 딸기주스(13) 알레르기 학생용 김	울무밥/현미밥(잡곡)(5) 꼬마만둣국(1.5.6) 깍두기 메추리알장조림(1.5.6.13) 콩나물무침(쌀)(5) 김치전(5.6) 체리 설레임(1.2) 알레르기 학생용 김	마제덮밥(스크램블1.5.6/고기볶 음5.6.12.13/대파,부추/김가루) 미소장국(5.6) 배추김치 떡강정(5.6.12) 허니버터아몬드(2.5) 블루베리 두유(초코)(5)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 김치콩나물국(5.6) 배추겉절이 실곤약야채무침(5.6.13) 찹쌀콩멸치볶음(5.13) 크림치즈미트볼(2.5.6.13.15.16) (선택1)주스(파인/애플키위)(13) 오렌지 알레르기 학생용 김	가락국수(면/6/장국5.6/유부5/매 콤양념장5.6) 쌀밥 배추김치 단무지 콤비네이션피자(1.2.5.6.12.13) 포도 우유(2) 알레르기 학생용 김
458.7/15.1/145.0/3.0	982.6/33.0/367.8/4.5	996.9/38.7/308.2/5.9	622.1/21.7/205.8/1.7	738.4/34.0/208.7/3.9
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 청국장찌개(5) 깍두기 / 계란찜(1.5.6) 양배추짜장볶음(5.6.13.16) (소스선택)코다리강정(5.6.12.13) /치킨소스(5.6.12) /머스타드(1.5.6.13) 골라먹는푸딩 파인애플 알레르기 학생용 김	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 순두부찌개(1.5.6.13) 배추겉절이 데리야끼감자조림(5.6.13) 도라지채무침(5.6.13) 어묵동그랑뎡(1.5.6) 수박 (선택1)요거트(딸기/복숭아/ 블루베리)(2) 알레르기 학생용 김	야채볶음밥(13) 계란국(1.5.6) 배추김치 매운떡볶이(1.5.6.13.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 코우슬로샐러드(1.5.13) 바나나 (선택1)플리도(청포도/오렌 지자몽)(13) 알레르기 학생용 김	옥수수밥/현미밥(잡곡)(5) 시금치된장국(5.6.13) 총각김치 혈야채볶음(5.6.13) 불닭팽이구이(5.6.13.15) 계란말이(1.2.5.6)/케찹(12) 참외 (선택1)착즙주스(사과/배)(13) 알레르기 학생용 김	크림 or 토마토 스파게티(1.2.5.6.12.13.15.16) 쌀밥 유부맑은국(5.6) 배추김치/모듬야채피클 (드레싱선택)양상추샐러드(오 리엔탈/스위트머스타드)(1.2.5.6) 마블바게트(2.5.6) 아이스홍시 (선택1)두유(검은콩/바나나)(5) 알레르기 학생용 김
678.0/28.8/228.4/3.3	637.4/20.9/197.2/2.7	807.2/19.3/161.2/12.2	470.4/17.1/52.3/2.1	899.0/23.6/379.8/3.8