

5월 식단표

서삼중 - 2023 - 56호	5월 급식·영양 소식	· 발행처 : 서울삼육중학교
※ 학교홈페이지 : http://sahmyook.ms.kr ※ 문의처 : 영양관리실 ☎070-8640-8439 ✉ 담당자메일 : hej1827@korea.kr		

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.					
	쌀(친환경 인종 쌀)	김치(배추 고춧가루)	고춧가루	두부	콩국수 /콩비치	* 음식은 먹을 만큼만 가져가고 잔반을 남기지 않도록 합니다. * 배식을 받을 때 "더 주세요", "많이 주세요", "조금만 주세요", "덜어주세요" 등 의사표현을 해주세요 ^^
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경, 국내산 제품 사용						
알레르기 정보	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 사용일 아닌 일부 성분 함유로 인한 알레르기 번호가 표시될 수 있습니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					

월	화	수	목	금	
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 야채육개장(1.5.6.13.) 배추김치 햄감자채볶음(1.5.6.12.) 곤약간장조림(5.6.13.) 매콤어두부전(1.2.5.6.) 칠리소스(6.12.13.) 참외 딸기바나나라떼(2.13.) 576.5/18.6/113.8/2.6	흑미밥/현미밥(잡곡)(5.) 조랭이떡국(1.5.6.13.) 배추겉절이 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.6) 황태강정(5.6.12.13.) 포도 요구르트(2.) 702.2/34.7/208.6/4.7	치즈오븐김치볶음밥(2.5.6.13.) 우동장국(1.5.6.13.) 나박김치(13.) 양상추샐러드(1.2.5.6.13.) 고구마맛탕(13.) 키위 한라봉주스(5.13.) 757.4/17.7/327.1/3.6	망향비빔국수(5.6.13.16.18.) 후리가케밥(5.6.) 감자다시마국(5.6.) 단무지 이삭토스트(1.2.5.6.16) 아이스홍시 우유(2.) 792.3/26.2/408.1/3.1	어린이날	
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 근대된장국(5.6.) 배추김치 몽글몽글달걀찜(1.5.) 불닭팽이구이(1.2.5.6.15.16) 꼬마만두탕수(1.5.6.) /탕수소스(5.6.11.12.13.) 메론 사과주스(5.13.) 667.9/27.1/196.4/4.5	조각공밥(5)/현미밥(잡곡)(5.) 얼큰시금치묵국(5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 연두부(5.)/양념간장(5.6.) 아몬드멸치볶음(5.6.13.) 김치전(5.6.13.) 오렌지 하겐다즈 딸기(1.2.) 698.2/25.1/302.3/4.2	참치야채비빔밥(5.) 계란후라이(1.5.)/김가루(13) 미역국(5.6.13.) 깍두기(13.) 바나나 캔디떡(5.) 두유(5.13.) 906.2/41/286.1/6.5	수수밥/현미밥(잡곡)(5.) 고추장찌개(5.6.13.) 배추김치 무말랭이미나리무침(5.6.13.) 간장소스어묵볶음(1.5.6.13.) 눈꽃고구마치즈크로켓(1.2.5.6.) /케찹(12.13.) 생망고 머스캣코코(5.13.) 769.8/19.8/186.5/6.1	셀프수제버거(1.2.5.6.12.13.) 쌀밥 카레볶음면(2.5.6.13.) 배추김치/오이피클 파인애플 초코우유(2.5.) 748.8/21.2/312.8/4.4	
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 감자양파국(5.6.) 배추겉절이 파프리카무침(5.6.13.) 고추장계란조림(1.5.6.12.13.) 플랜트텐더(5.6.13.) /머스타드(1.5.13.) 참외 스승의날케이크(1.2.5.6.) 790/32/203.3/16.6	옥수수밥/현미밥(잡곡)(5.) 배추된장국(5.6.13.) 총각김치 마파두부(1.5.6.12.13.) 오이미역초무침(5.6.13.) 오코노미야끼(1.5.6.13.16) 스테비아양울토마토(12.) 양파요구르트(2.) 698.8/27.8/255.5/4.5	짜장밥(2.5.6.) 매콤버섯찌개(5.6.) 배추김치/단무지 양장피무침(1.5.6.13.) 야채순권(1.5.6.13.) 블루베리 플레인요거트(2.) 686.7/22.4/254.2/4.4	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5.) 찜빵수제비(5.6.13.) 깍두기(13.) 참나물무침(5.6) 소세지푸실리볶음(1.5.6.12.13.) 김치계란말이(1.5.13.) 우리밀생크림슈(1.2.5.6.13.) 포도 727.7/28.4/181.9/4.5	가락국수(1.5.6.13.) /매콤양념장(5.6.13.) 쌀밥 배추김치/단무지무침 콤비네이션피자(1.2.5.6.12.13) 브로콜리두부샐러드(5.6.) 키위(2.5.6.12.13.) 두유(5.13.) 810.1/32.9/689.8/7.8	
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 참치김치찌개(5.6.13.) 오이소박이(13.) 카레감자조림(2.5.6.12.13.) 쪽파김무침(5.6.13.) 콩햄계란부침(1.2.5.6.13.) /케찹(12.13.) 수박 아이스밀크바(1.2.) 813.5/31.5/236.2/4.9	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5.) 순두부찌개(1.5.6.13.) 배추김치 부추무침(5.6.13.) 매운갈비살볶음(5.6.13.) 생선가스(1.5.6.)/타르타르소스(1.5.6.13.) 체리 마시뉴요거트(2.) 722.8/38.8/368.3/4.8	밥버거(1.2.5.6.13.) 콩나물국(5.6.) 깍두기(13.) 로제링귀니파스타(1.2.5.6.12.13) 아이스홍시 도라에몽슈크림빵(1.2.6.) 두유(5.13.) 887.5/34.6/441.8/4.1	차조밥/현미밥(잡곡)(5.) 부추달걀국(1.5.6.) 배추겉절이 두부두루치기(5.6.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.) 치즈당근전(2.5.6.13.) 메론 청포도폴리도 714.7/26.6/238.1/5.4	물냉면(2.3.5.6.16.18.) 삶은달걀(1.13.) 깍두기볶음밥(5.6.13.) 열무김치 만두튀김(1.5.6.) 오렌지 맑은식혜 812/30.6/201/9.2	
5/29	5/30	5/31			
대체공휴일	울무밥/현미밥(잡곡)(5.) 시금치된장국(5.6.13.) 나박김치(13.) 부드러운계란찜(1.5.6.) 햄양파볶음(2.5.6.12.13.) 김말이강정(1.4.5.6.12.13.) 참외 레몬에이드 641.7/25/183.4/12.1	잡채덮밥(5.6.) 계란후라이(1.5.)/김가루(13.) 매콤유부국(1.5.6.13.) 배추김치 큐브치즈샐러드(1.2.5.6.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.) 바나나 블루베리주스(13.) 866.8/23.2/134.6/3.7	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.		