

6월 식단표

서삼중 - 2023 - 71호	6월 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 인증 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 찰쌀 : 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
			6/1 주주밥/현미밥(잡곡)(5.) 어묵김치찌개(1.5.6.13.) 깍두기(13.) 얼갈이무침(5.6.) 단짠계란장조림(1.5.6.13.) 모듬버섯탕수(5.6.)/탕수육소 스(5.6.13) 키위 비요뜨(2.5.6.13.) 626.2/29.6/368/3.8	6/2 잔치국수(소면6/장국5.6.13/ 유부5/김치무침/쪽파) 단무지 양배추참치볶음밥(5.6.12.13.) 스테비아방울토마토(12.) 찰쌀떡(5.13.) 우유(2.) 727.1/28.8/408.4/5.1
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
재량휴업일	현충일	비빔밥(밥/상추/고사리볶음 5.6/당근호박볶음/김가루13 계란후라이1.5/고추장5.6.13 미소된장국(5.6) 초코바닐라크림브라우니 (1.2.5.6.) 체리 칼슘함유키위사과주스	찰흑미밥/현미밥(잡곡)(5.) 맑은애호박두부탕(5.6.13.) 동치미(13.) 시금치무침(5.6) 매콤부들어묵볶음(1.5.6.13) 콩까스김치나베(1.5.6.12.13) 수박 빠빼코(2.5.)	사천짜장면 (면1.5.6.13/소스2.5.6.)/쌀밥 북엇국(5.6.13.) 배추김치/단무지 채식칠리새우(5.6.12.13.) 크리미어니언양상추샐러드(1 .2.5.12.) 오렌지 두유(5.13.) 781.3/23.9/417.6/7.7
		916.5/23/111.6/4.9	733.7/36.7/431.4/6.5	781.3/23.9/417.6/7.7
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
찰쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 콩나물국(5.6.) 배추겉절이 피망감자채볶음(5.6) 메추리알불닭조림(1.2.5.6.13.1 5.16.) 뿌링클버건치킨(2.5.6.16.) 매론 우리사과당근주스	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5.) 된장찌개(5.6.13.) 나박김치(13.) 아몬드사천멸치볶음5.6.13 도토리묵야채무침(5.6.) 알록달록계란말이(1.5) /계찹(12.13.) 포도 구슬아이스크림(1.2.5.13.)	카레라이스(밥/소스2.5.6.13.) 계란국(1.5.6.) 배추김치 하트단무지 치커리유자무침(5.6.13.) 회오리감자(2.5.6.12.13.) 제스프리골드키위 두유(5.13.)	옥수수밥/현미밥(잡곡)(5.) 김치수제비(5.6.13.) 깍두기(13.) 두부잡채(5.6.) 아삭이고추무침(5.6.) 콘치즈마요함박스테이크(1.2. 5.6.12.13.16.) 참외 오렌지자몽플리토	열무비빔면(면/6/오이상추당 근/비빔장5.6/열무김치) 삶은달걀(1.13.) 우동장국(1.5.6.13.) 납작만두(1.5.6.) 아이스망고 증편(13.) 우유(2.) 866.3/28.8/432.5/3.5
706.3/31.7/199.6/5.5	696/31.4/285.8/5.2	622.2/21.1/332.7/5.1	730.9/25.4/162.8/3.7	866.3/28.8/432.5/3.5
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
칼슘찰쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 조랭이떡국(1.5.6.13.) 나박김치(13.) 파프리카무침(1.5.6.13.) 제육볶음(4.5.6.13)/무쌈(13) 두부강정(1.4.5.6.12.) 자두 바닐라아이스슈(1.2.6.)	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5.) 채소된장국(5.6.) 배추겉절이 단짠감자구이(5.6) 고추참치볶음(5.6.12.13.) 팽이버섯부추전(1.5.6.) 수박 골라먹는푸딩(2.) 우유(2.)	계란볶음밥(1.5.13.) 미역국(5.6.13.) 배추김치 콘샐러드(1.5.13.) 신전떡볶이(2.5.6.12.13.16.18.) 어묵튀김(1.5.6.) 파인애플 따옴사과주스	조각콩밥(5)/현미밥(5) 얼큰시금치묵국(5.6.13.) 오이소박이(13.) 구이김(13.) 콩나물적채무침(5.6.) 두부김치(두부5.13/볶음김치) 데리야끼코다리오븐구이(5.6.) 오렌지 그릭요거트(2.)	토마토스파게티1.2.5.6.12.13 쌀밥 야채스프(2.5.6.) 배추김치/오이피클 만들어먹는샐러드빵 (빵1.2.5.6.13/감자샐러드1.2.5 .6/딸기잼) 아이스홍시 두유(5.13.) 900.1/19.4/365.9/3.6
666.7/26.2/162.2/3.9	871/37.9/281.2/6.3	963.9/22.7/135.5/3.3	656/46.9/329.1/5.4	900.1/19.4/365.9/3.6
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
찰쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 근대된장국(5.6.) 총각김치 상추무침(5.6.13.) 채소달걀찜(1.5.) 김치참치전(5.6.13.) 참외 비타한라봉주스	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5.) 순두부찌개(1.5.6.13.) 깍두기(13.) 파래자반 실곤약야채무침(5.6.13.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 한입완자(5.6.)/머스타드(1.5. 13.) 후렛볼파인(5.13.) 허쉬쿠키(1.2.5.6.)	오므라이스(볶음밥5.13/지단 1.5/소스1.2.5.6.12.13.) 매콤콩나물국(5.6.) 배추김치 리코타치즈샐러드(2.5.6.13.) 데이터잼(5.6)/계찹(12.13.) 블루베리 두유(5.13.)	발아현미밥/현미밥(잡곡)5) 감자옹심이국(5.6.13.) 배추겉절이 양념콩불고기볶음(5.6.13.) 상추깻잎쌈/쌈장(5.6.) 양념치킨맛네모동태볼(1.2. 5.6.12.13.) 매론 짜요짜요(2.)	김치말이냉국수(소면6/육수5. 6.16.18/김치무침/오이무채/김 가루) 간장계란밥(1.5.6) 단무지 바질치즈치아바타(1.2.5.6.16.) 포도 딸기우유(2.) 822.2/26.1/495.8/5.5
770.2/25.7/134.1/4.4	623.5/24.8/257.3/4.8	949.2/24.5/310.2/3.6	602.7/35.6/259/3.6	822.2/26.1/495.8/5.5