

7월 식단표

서삼중 - 2023 - 85호	<b>7월 급식·영양 소식</b>	· 발행처 : 서울삼육중학교
※ 학교홈페이지 : <a href="http://sahmyook.ms.kr">http://sahmyook.ms.kr</a> ※ 문의처 : 영양관리실 ☎070-8640-8439    ✉ 담당자메일 : hej1827@korea.kr		

<b>식재료 원산지 표시</b>	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.				
	쌀(친환경 인증 쌀)	김치(배추, 고춧가루)	고춧가루	두부	콩국수 /콩비치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
<b>알레르기 정보</b>	* 음식은 먹을 만큼만 가져가고 <b>잔반을 남기지 않도록</b> 합니다. * 배식을 받을 때 <b>"더 주세요", "많이 주세요", "조금만 주세요", "덜어주세요"</b> 등 의사표현을 해주세요 ^^				
	<b>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경, 국내산 제품 사용</b>				
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b> 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
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
시험기간	시험기간	시험기간	시험기간	우동(면5.6/장국1.5.6.13./김가루13/유부5) 쌀밥 배추김치/단무지 허니고구마피자1.2.5.6.12.13 두부스틱샐러드(1.5.6.13.) 바나나 매실에이드 868.7/28.8/190.5/13.9
7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡5) 청국장찌개(5.13.) 나박김치(13.) 깻잎나물무침(5.6.13.) 조랭이떡메추리알조림1.5.6.13) 눈꽃감자크로켓(1.2.5.6.) /케찹(12.13.) 수박 하루견과(2.4.14.19.) 우유(2.) 727/29.3/370.2/5.2	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5.) 두부김치찌개(5.6.13.) 깍두기(13.) 열무무침(5.6.) 매콤순살코다리구이(1.2.4.5.6.) 스크램블짜장볶음(1.5.6.13.16.) 자두 머스켓코코(5.13.) 783.4/31.2/206.8/3.6	김치참치덮밥(밥/김치참치볶음5.6.13/계란후라이1.5/김가루13) 감자맑은국(5.6.) 동치미(13.) 군만두(1.5.6.) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13.) 굴 두유(5.13.) 956.5/38.4/323.3/10.1	찰흑미밥/현미밥(잡곡)(5.) 미역국(5.6.13.) 배추겉절이 아몬드멸치볶음(5.6.13.) 매운두부조림(1.2.5.6.13.15.16.) 호박부추전(5.6.) 참외 맑은식혜 571.7/19.3/145.9/3.1	냉모밀국수(메밀면3.5.6.7.13/장국5.6.7.13/고추냉이6/무조미김가루/쪽파) 야채계란볶음밥(1.5.13.) 배추김치 단무지 떡꼬치(5.6.12.13.) 아이스홍시 바나나맛우유(2.) 811.9/24/235.9/4.4
7/17	7/18	7/19		
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 미소된장국(5.6.) 총각김치 알배추볶음(5.6.13.) 카레감자조림(2.5.6.12.13.) 잡채계란말이(1.5.6.13.) /케찹(12.13.) 포도 요구르트(2.) 776.6/22.5/123/3.5	볶음짬뽕(1.2.5.6.13.15.16.) 후리가케밥(5.6.) 맑은장국(5.6.) 오이소박이(13.) 단무지 야채춘권(1.5.6.13.) 아이스망고 골라먹는주스 975.4/17/253.3/3.7	방학식	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.	