

10월 식단표

서삼중 - 2023 - 140호	10월 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
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	* 음식은 먹을 만큼만 가져가고 잔반을 남기지 않도록 합니다. * 배식을 받을 때 "더 주세요", "많이 주세요", "조금만 주세요", "덜어주세요" 등 의사표현을 해주세요 ^^				
	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
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
임시공휴일	개천절	오므라이스(볶음밥5.13/지단 1.5/소스1.2.5.6.12.13.16) 매콤콩나물국(5.6.13) 배추김치 데이터젼(5.6)/케찹(12) 파인애플샐러드(1.5.13) 포도(머루) 사과주스(13)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 감자된장국(5.6) 상추무침(5.6.13) 볶음김치(13) 두부찜(5)/양념간장(5.6) 모듬버섯탕수(5.6)/탕수소스(5.6.11.12.13) 탕후루 그릭요거트(2)	우동(1.2.5.6.7.18) 깍두기볶음밥(5.6) 배추김치 단무지 구운두부샐러드(1.5.6) 감자빵(1.2.5.6) 배 오렌지착즙주스(13)
		1,001.3/21.2/216.9/3.6	597.0/20.7/295.9/3.9	914.2/19.5/247.9/2.9
10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
한글날	밥버거(김치볶음5.6/참치마요1.5.6.13/치즈2) 계란국(1.5.6) 오이소박이 분모자로제떡볶이(1.2.5.6.12.13) 콘샐러드(1.5.13) 단감 모구모구	시험기간	시험기간	시험기간
	1,127.2/26.4/255.1/3.4			
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 얼갈이배춧국(5.6) 깍두기 시금치무침(5.6.13) 소세지푸실리볶음(1.2.5.6.12.13) 김치계란말이(1.5) 굴 뽕또마카롱(1.2.5.6)	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 어묵탕(1.5.6) 배추김치 파래자반 피망감자채볶음(5.6) 숙주불고기볶음(5.6.12) 두부강정(1.4.5.6.12.13) 사과 나뽕루초코컵(1.2.5)	오색비빔밥(호박당근5/고사리5.6/무생채5.6/스크램블1.2.5/김가루/고추장5.6.13) 미소된장국(5.6) 파인애플 화이트케익(1.2.5.6.13)/딸기잼(13) 우유(2)	수수밥/현미밥(잡곡)(5) 감자옹심이국(5.6.13) 배추겉절이 고추장매추리알조림(1.5.6.13) 호두멸치볶음(5.13.14) 한입완자(5.6) /머스타드(1.5.6.13) 김 포도(샤인머스켓) 마시는요거트(2)	쌀밥 짜장면(면5.6/소스5.6.13.16) 얼큰묵국(5.6.13) 배추김치/단무지 튀김만두(5.6) 스테비아방울토마토(12) 딸기모찌떡(5.6) 마시는샐러드(13)
657.7/24.0/235.9/5.2	1,098.6/41.2/731.4/7	758.5/27.3/274.9/4.0	819.4/29.3/221.7/3.5	693.6/19.9/160.0/2.6
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 조랭이떡국(1.5.6) 배추겉절이 두부조림(5.6) 콩나물무침(하)(5.6) 감자크로켓(1.5.6)/케찹(12) 배 초코우유(2)	흑미밥/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6.13) 오이소박이(13) 몽글몽글달걀찜(1.5) 무말랭이무침(5.6.13) 불어묵볶음(1.5.6) 김치전(5.6.13) 생망고 무농약감귤주스(5.13)	고추참치덮밥(고추참치5.6.12.13/계란후라이1.5/김가루) 우동장국(국)(1.5.6.13) 꼬들단무지무침 고구마튀김(2.6) 아이스홍시 독도머핀(1.2.5.6) 포도주스(13)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 미역국(5.6.13) 총각김치 배추된장들깨무침(5.6.13) 매콤떡당면볶음(5.6.13) 콘치즈마요함박스테이크(1.2.5.6.12.13.16) 메론 매실주스 골라먹는푸딩(2)	잔치국수(소면6/장국5.6.13/쪽파/김가루/김치무침/지단채1.5) 아채계란볶음밥(1.5.13) 단무지 바나나 찹쌀떡(5.13) 스트로베리라떼(2)
692.6/22.5/342.8/3.8	690.2/25.0/224.7/3.6	1,161.1/16.4/170.7/3.1	877.5/20.6/128.8/3.0	687.7/25.6/282.6/4.3
10/30	10/31			
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 수제비매운탕(5.6) 깍두기(13) 카레계란조림(1.5.6.13) 찹쌀공멸치볶음(5.13) 채식크림새우(2.5.6.13) 굴 머스켓코코(5.13)	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 순두부찌개(1.5.6.13) 배추겉절이 데리야끼감자조림(5.6.13) 삼색목김가루무침(5.6.13) 어묵동그랑땡(1.5.6) 스테비아방울토마토(12) 크로양볼(1.2.5.6)	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.		
929.8/37.9/253.4/3.7	670.8/17.6/95.5/2.8			