

4월 식단표

서울삼육중 2024 - 30호

4월 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 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 ^^ * 수요일은 다 먹는 '수다날'
	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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다(원재료 사용이 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
4/1 칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 청국장찌개(5) 배추겉절이 매콤감자조림(5.6) 시금치무침 체다치즈함박스테이크 (1.2.5.6.12.13) 사과 머스캣코코	4/2 수수밥/현미밥(잡곡)(5) 모듬김치찌개(1.5.6) 깍두기 호두멸치볶음(5.13.14) 새알떡간장조림(5.6.13) 채식양념치킨(1.2.4.5.6.12.13) 참외 딸기밀크팝(2)	4/3 김치참치덮밥(5.6.13.16.18) 계란후라이(1.5)/김가루 미소장국(5.6) 오이소박이 새송이야채조절임(5.6) 야채튀김(1.5.6) 아이스홍시 두유(5)	4/4 완두콩밥/현미밥(잡곡)(5) 얼갈이배춧국(5.6) 총각김치 마파두부(5.6.12.13) 소세지계찹볶음(5.6.12.13) 파전(1.5.6) 골드키위 유기농유자주스(13)	4/5 쌀밥 팜빙(2.5.6.13.15) 배추김치/단무지 마늘종고기볶음(5.6.13) 바나나 크리스피크림도넛(1.2.5.6) 딸기바나나라떼(2)
470.2/24.3/258.5/4.3	838.6/32.0/181.1/3.1	766.6/28.1/267.3/3.7	658.1/18.9/217.8/4.1	693.0/19.8/126.1/2.4
4/8 칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6) 배추겉절이 달콤계란조림(1.5.6.13) 김치피자탕수육(1.2.5.6.12.13) 더덕구이(5.6.13) 배 호두과자(1.2.5.6.14) 스위트제주청귤	4/9 발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 콩나물맑은국(5.6) 총각김치 참나물무침(5.6) 매운꼬치어묵(1.5.6.13) 김계란말이(1.2.5.6) /케찹(12) 블루베리 그릭요거트(2)	4/10 제22대 국회의원 선거	4/11 찰흑미밥/현미밥(잡곡)(5) 숙된장국(5.6) 깍두기 도토리묵무침(5.6) 양배추참치볶음(5.6.13.16.18) 팽이버섯부추전(1.5.6) 오렌지 우리사과당근주스(13)	4/12 쌀밥 유니짜장면 (면5.6/소스5.6.13) 얼큰달걀국(1.5.6) 배추김치/단무지 군만두(5.6) 망고 삼색꿀떡 우유(2)
857.1/36.6/258.1/4.5	606.0/24.5/175.7/1.8		553.5/12.3/81.2/1.9	767.0/28.1/327.7/3.7
4/15 칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 애호박찌개(5.6) 배추겉절이 계란찜(1.5.6) 비름나물무침(5.6) 꼬마김말이강정 (1.4.5.6.12.13.16) 참외 비타한라봉주스	4/16 잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 미역국(2.5.6.13) 배추김치 콩나물잡채(5.6.13) 카레감자채볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 참치동그랑땡(1.5.6.16.18) /고추간장(5.6.13) 사과 하겐다즈아이스크림(1.2.5)	4/17 오므라이스 (볶음밥5.13/지단1.5 /소스1.2.5.6.12.13.16) 순두부찌개(1.5.6.13) 배추김치 양상추샐러드(1.2.5.6) 데이터잼(5.6)/케찹(12) 키위 유기농포도주스(13)	4/18 차조밥/현미밥(잡곡)(5) 물만둣국(1.5.6) 총각김치 두부조림(5.6) 숯불양념불고기볶음(5.6.13) 상추깁쌀/쌈장(5.6) 스테비아방울토마토(12) 청포도플리토	4/19 쌀밥 김치어묵국수 (소면6/장국5.6/어묵볶음1.5.6 .13/지단채1.5/김치무침) 꼬들단무지무침 허니고구마즉석피자(1.2.5.6.12) 파인애플 두유(5)
563.3/17.1/175.7/12.3	747.9/17.2/179.6/2.7	906.6/22.5/155.4/3.7	581.5/28.5/349.7/4.9	833.3/39.2/531.8/3.6
4/22 칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 부추계란국(1.5.6) 배추김치 고구마간장조림(5.6.13) 고추장멸치볶음(5.6.13) 한입완자(5.6) /머스타드(1.5.6.13) 메론(통) 비스킷슈(1.2.5.6)	4/23 찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 들깨수제비(2.5.6.13) 배추겉절이 숙주미나리무침 메추리알불닭조림(1.5.6.13.15) 눈꽃고구마치즈크로켓(1.2. 5.6)/케찹(12) 오렌지 사과주스	4/24 콩나물버림밥 (콩나물밥5/오이무침5.6 /계란후라이1.5/김가루 /달래양념간장(5.6)) 두부된장국(5.6) 배추김치 데리야끼치즈떡볶음 (2.5.6.12.13) 망고 스위트우리매실	4/25 울무밥/현미밥(잡곡)(5) 감자옹심이국(5.6.13.17) 깍두기 오이지참깨무침 김치제육볶음(1.2.5.6.12.13) 크리스피두부스틱(5.6) /치킨소스(5.6.12.13) 배 초코우유(2)	4/26 쌀밥 크림 or 토마토 스파게티(1.2.5.6.12.13) 우동장국(국)(1.2.5.6) 브로콜리두부샐러드(5.6) 배추김치 모듬야채피클 바나나 갈릭크로와상(1.2.5.6) 두유(5)
650.8/18.4/118.7/1.9	581.5/19.3/128.8/3.4	670.3/24.3/133.0/3.8	938.1/40.6/721.7/7.3	833.0/25.4/374.5/4.0
4/29 칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 얼큰콩나물국(5.6.13) 배추겉절이 파래김부침(13) 두부김치그라탕(2.5.6.12.13) 쫄면감자튀김(5)/케찹(12) 참외 유기농ABC주스(13)	4/30 발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 육개장(1.5.6.13) 깍두기 상추야채무침(5.6.13) 펜네크림파스타(1.2.5.6) 매콤어두부전(1.5.6) /칠리소스(5.6.12.13) 포도 요구르트(2)	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.		
366.2/12.0/124.5/2.6	656.9/19.1/103.7/2.2			