

정명고등학교			05 월 식 단 표		영 양 사 : 아 미 라 ☎ 070 - 7882 - 1706	
구분	월	화	수	목	금	
			1(중간고사)	2(생일자의날)	3(체육대회,현장체험3)	
행복한 점심	<p>* 식자재 수급상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. * 알레르기 유발 식품은 *표시했으니 참고하시기 바랍니다. * 국에는 기본적으로 멸치,다시마,디포리가 들어갑니다. 알레르기가 있는 학생들은 이점 참조하시길 바랍니다. * 알레르기 유발 식품의 세부사항은 급식실 출구에 있는 급식계시판을 참고하시면 됩니다. ♣알레르기 유발식품 표시♣ 알레르기가 있는 학생은 본인이 식단을 잘 파악하여 주의하여 드시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀,⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ♣우리 학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지♣ 쇠고기-국내산,호주산/돼지고기-국내산/닭,오리고기-국내산/쌀-국내산/김치-국내산/장류-대두(국내)/스위트콘-국내/밀가루,전분가루-국내 오징어-국내/가자미-미국/동태-러시아/임연수-미국/주꾸미,낙지-베트남,태국,수업/코다리 살-러시아/고등어-국내산/병어-국내산/바지락-국내산 가다랑어(인도네시아) , 참치캔(원양산)</p>		중간고사 (중,석식 없음)	칼슘흑미밥*	베이컨김치볶음밥*	
				사골미역국*	유부장국*	
				영양돼지갈비찜*	수제식빵피자*	
				한식잡채*	망고샐러드*	
				파베생초코*/포기김치*	스위트청포도주스*/총각김치*	
즐거운 저녁					삼색소보로덮밥*	체육대회 3학년 현장체험학습 (석식 없음)
					맑은우동국*	
					집게다리튀김*&칠리소스*	
					시리얼과일샐러드*	
					마늘종장아찌*/깍두기*	
구분	6(대체공휴일)	7	8	9	10(잔반없는날)	
행복한 점심	대체공휴일	쇠고기하이라이스*	칼슘현미밥*	칼슘차조밥*	김가루양념밥*	
		근대된장국*	육개장*	참치김치찌개*	페이스트리스프*	
		탄두리북채치킨*	코다리살떡강정*	계란돈육장조림*	치킨까스*&브라운소스*	
		그린샐러드&요거트D*	스팸야채볶음*	고메크리스피핫도그*	배홍동쪽면*	
		녹여먹는슬러시망고*/포기김치*	파인애플*/포기김치*	잡쌀콩멸치볶음*/깍두기*	블루베리요구르트*/볶음김치*	
즐거운 저녁		계란볶음밥*	귀리밥*	고깃집마무리볶음밥*	혼합잡곡밥*	
		미니우동*	참깨수제비*	콩가루배추국*	이북식당곰탕*	
		통살새우볼튀김*&치폴레S*	모듬캠핑구이*	감바스떡볶이*	들깨백불고기*	
		블루베리샐러드*	새우살호박볶음*	우영채레몬강정*	콩나물파채무침*	
		조각사과*/포기김치*	종상추무침*/포기김치*	초코아이스슈*/깍두기*	물방울추러스*/포기김치*	
구분	13	14(스승의날)	15(석가탄신일)	16	17(잔반없는날)	
행복한 점심	김밥볶음밥*	친환경찰쌀밥*	석가탄신일	칼슘흑미밥*	토마토스파게티*	
	우동국물*	한방소갈비탕*		호박된장찌개*	시리얼*우유*	
	수제고추마요치킨*	김치메밀전병*&오미산적*		매콤소불고기*	케이준치킨샐러드*	
	떡볶이*	도토리묵김치무침*/꿀떡*		두부구이*&양념장*	별짬감자튀김*	
	사과주스*/총각김치*	땡큐베리레드벨벳케익*/석박지*		조각참외*/포기김치*	수제모듬피클*	
즐거운 저녁	후리카케밥*	치킨데리아끼덮밥*		김치덮밥*	혼합잡곡밥*	
	등촌칼국수(小)*	팬이장국*		가쓰오장국*	순대국밥*	
	메추리알모듬장조림*	김말이강정*		볼카츠*&소스*	해물부추전*	
	참나물참깨무침*	콘샐러드*		보코치니샐러드*&발사믹D*	청포묵무침*	
	리치*/포기김치*	짜요짜요*/깍두기*		떠먹는요거트*/총각김치*	파인애플주스*/석박지*	
구분	20	21	22(현장체험2)	23(현장체험2)	24(현장체험1,2)	
행복한 점심	칼슘혼합잡곡밥*	영양닭죽*	칼슘기장밥*	잔치국수*	정명스밥버거*	
	쇠고기무국*	장각삼계탕*	뼈없는감자탕*	전주비빔주먹밥*	미소장국*	
	쭈꾸미돈육볶음*	야채고기완자*&케첩*	연어스테이크*	튀긴닭꼬치*	프렌치토스트*	
	계란찜*	오이고추무침*	미트볼조림*	오이부추무침*	황도요거트샐러드*	
	양배추찜*&쌈장*/포기김치*	애플망고주스*/겉절이*	비요프*/석박지*	오렌지*/겉절이*	바나나우유*/깍두기*	
즐거운 저녁	날치알볶음밥*	돈코츠라멘*	백미밥	현미밥*	백미밥	
	썩갠어묵국*	추가밥	연두부계란국*	김치찌개*	나주곰탕*	
	생선까스*&크리미양파S*	타코야끼*	간장돈육불고기*	너비아니깻잎전*	고추장모듬장조림*	
	스모크햄볶음*	만다린샐러드*&유자D*	도토리묵야채무침*	버섯잡채*	옥수수전*	
	푸딩*/깍두기*	락교단무지무침*/포기김치*	콩나물무침*/포기김치*	겨자냉채*/깍두기*	청포도*/깍두기*	
구분	27	28(중국음식의날)	29	30	31(잔반없는날)	
행복한 점심	칼슘흑미밥*	짜장덮밥*	칼슘현미밥*	칼슘혼합잡곡밥*	싸이버거*	
	시금치된장국*	마라탕*	맑은콩나물국*	바지락순두부찌개*	양송이스프*	
	콩나물불고기*	새우하가우*	춘천닭갈비*	보쌈&쌈장*	모듬감자튀김*	
	감자채피망볶음*	양상추샐러드*&키위D*	햄계란전*	칼비빔면*	시저샐러드*	
	골드키위*/포기김치*	상하유기농요구르트*/포기김치*	인절미크로폴*/포기김치*	상추파채무침*/보쌈김치*	샤인머스켓주스*	
즐거운 저녁	현미밥*	귀리밥*	보리밥*	간장계란밥*	흑미밥*	
	설렁탕*&소면사리*	유부주머니국*	파개장*	햄감자짜글이*	도토리묵냉국*	
	고기산적구이*	돈까스*&소스*	돈육시래기찜*	가자미카레구이*	안동찜닭*&납작당면*	
	팬이버섯전*	앵그리크림쫄면*	진미채야채무침*	양념어묵꼬치*	야채계란찜*	
	오이양파무침*/석박지*	유자무초절임*/포기김치*	썩갠두부무침*/포기김치*	미니바닐라크라운*/포기김치*	적포도*/깍두기*	