

정명고등학교			10월 식 단 표		영 양 사 : 권 미 주 ☎ 070 - 7882 - 1706
구분	월	화	수	목	금
행복한 점심			칼슘찜쌀밥* 바지락미역국* 돈육김치볶음* 버섯잡채* 총각김치*/페레로로쉐케이크*	칠색보리밥* 소고기무국* 영양돼지갈비찜* 오븐산적구이*/삼색나물무침* 배추김치*/송편*/식혜*	개천절
즐거운 저녁			기장밥* 파개장* 새우까스*&타르타르S* 소세지야채볶음* 애호박느타리버섯볶음*/배추김치*	귀리밥* 두부된장국* 모듬캠핑구이*&쌈장* 비빔막국수* 배추김치*/쥬시쿨*	
구분	6(추석)	7(추석연휴)	8(대체공휴일)	9(한글날)	10(재향휴업일)
행복한 점심	* 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 급식게시판을 참고하시면 됩니다. ♣알레르기 유발식품 표시♣ 알레르기가 있는 학생은 본인이 식단을 잘 파악하여 주의하여 드시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀,⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물				
즐거운 저녁	♣우리 학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지♣ 쇠고기-국내,호주산/돼지고기-국내산/닭,오리고기-국내산/쌀-국내산/김치-국내산/장류-대두(국내,외국산)/스위트콘-국내,외국산/밀가루,전분가루-국내,외국산/오징어-국내/가자미-미국/동태-러시아/임연수-미국/주꾸미,낙지-베트남,태국,수입/코다리살-러시아/고등어-국내산/영어-국내산/바지락-국내산, 가다랑어(인도네시아) , 참치캔(원양산)				
구분	13	14(전국연합학력평가)	15	16	17(멕시코세제여행)
행복한 점심	자장면*/자율밥* 해물짬뽕국* 크런치탕수육*&소스* 취나물무침*/파김치* 티니핑요구르트(딸기맛or소다맛)*	칼슘찜쌀밥* 황태설렁탕* 데리야끼떡갈비조림* 두부조림*/파인애플샐러드* 배추김치*/누룽지순둥(자율)*	칼슘흑미밥* 능동미나리곰탕* 뿌리야채프리타타* 새송이초무침* 섞박지*/사과*	칼슘현미밥* 콩나물국* 돈육주꾸미볶음* 교자만두*&조간장* 깻잎쌈*&날치알마요*/갯김치*	멕시코산칠리볶음밥* 미소장국* 비프타코*&과카몰리(자율)* 나쵸샐러드* 배추겉절이*/라임레몬에이드*
즐거운 저녁	기장밥* 아욱된장국* 분모자닭볶음탕* 잔멸치김자반볶음* 배추김치*/고구마맛탕*	후리카게밥* 크림스프* 오코노미치킨까스* 국물떡볶이* 치커리유자청무침*/배추김치*	혼합잡곡밥* 김치수제비국* 모듬장조림* 옥수수전* 총각김치/망고주스*	추가밥* 잔치국수大* 미니돈까스*&소스* 메밀전병* 깍두기*/조각배*	보리밥* 맑은호박새우젓국* 치즈불닭볶음* 시즈닝감자튀김* 배추김치*/푸딩*
구분	20	21	22(빨DAY)	23	24(홍아리데이)
행복한 점심	칼슘차조밥* 부대찌개*&라면사리* 생선까스*&콘소스* 미나리무침*/깍두기* 아이스홍시*or아이스망고*	지코바치밥* 우동장국* 어떡햄볶음* 칠리베یکن샐러드* 배추김치*/바나나*	누룽현미밥* 청양초된장찌개* 마늘보쌈* 떡쌈*&상추쌈(자율)* 고막참나물무침*/보쌈김치*	칼슘기장밥* 닭곰탕* 고추잡채*&가리비화권* 김말이만두강정*/궁채장아찌* 섞박지*/포도*	미트소스스파게티*/자율밥* 옥수수스프* 즉석수제피자* 케이준치킨샐러드*/수제야채피클* 사과주스*/굴*
즐거운 저녁	미나리계란볶음밥* 얼큰버섯매운탕* 핫도그*&케첩* 두부너겟샐러드* 배추김치*/키위*	귀리밥* 돈육김치찌개* 임꺽정떡갈비*&소스* 깻잎들기름냉파스타* 브로콜리참깨무침*/깍두기*	흑미밥* 물떡어묵국* 콩나물불고기* 갈릭알감자버터구이* 배추김치*/국물쿠기*	반미샌드위치* 미니쌀국수* 고구마롤튀김*&스위트칠리S* 망고샐러드*&요거트D* 추가밥&볶음김치*	동아리데이 (석식없음)
구분	27	28	29(학교설명회)	30	31(국경날)
행복한 점심	칼슘녹미밥* 감자양파국* 춘천달갈비* 새송이곤약조림* 배추김치*/배*	소고기콩나물밥*&양념장* 근대된장국* 연양식불고기*&파채* 묵은지도토리묵무침* 명란맛김*/깍두기*	혼합잡곡밥* 버섯샤브샤브국* 고등어양념구이* 부추매추리알장* 총각김치*/양방와플*	칼슘차조밥* 새우완탕국* 안동찜닭* 콘치즈구이* 섞박지*/파인애플*	해물볶음우동* 미니후리카게밥* 돈까스*&소스* 양상추샐러드*&흑임자D*/단무지* 밀크티라미췌or메론밀크라떼*
즐거운 저녁	참치야채비빔밥* 계란부추국* 맛초킹탕수육* 피자촌권* 배추김치*/떡볶이는요거트*	베یکن글소스볶음밥* 유부김치국* 수제간장마늘치킨* 케요네즈샐러드* 총각김치*/자두주스*	귀리밥* 육개장* 돼지고기숙주볶음* 탕평채무침* 단호박샐러드*/배추김치*	김가루양념밥* 돈코츠라멘大* 타코야끼* 만다린샐러드*&오렌지D* 배추겉절이*/설탕토마토*	흑미밥* 된장찌개* 너비아니깻잎전* 실곤약야채무침* 깍두기*/매실주스*