

정명고등학교		9월 식 단 표			영 양 사 : 권 미 주 ☎ 070 - 7882 - 1706
구분	월	화	수	목	금
구분	1(생일자의날)	2	3(대수능모의평가3,전국연합1,2)	4	5(잔반없는날)
행 복 한 점 심	칼슘찜쌀밥* 전복살미역국* 수제떡갈비*&부추겉절이* 시금치무침* 배추김치*/바나나쥬러스*	곤드레나물밥*&양념장* 애호박고추장찌개* 북경오리바베큐*&쌈피* 무조미김* 양배추부추무침*/배추겉절이*	칼슘흑미밥* 소고기샤브샤브국* 연어스테이크*&크림시* 푸실리칠리샐러드* 총각김치*/샤인머스켓*	칼슘현미밥* 들깨옹심이국* 닭강정(간장or양념)* 오징어순대전* 취나물무침*/섞박지*	버터치킨카레라이스* 유부김치국* 아이러브비빔만두* 햄감자채볶음* 열무된장나물*/갯김치*
	미니매콤후리카케밥* 김치말이국수대* 야채튀김*&초간장* 감자오븐구이* 깍두기*/오렌지*	오므라이스* 팽이장국* 멘츠카츠*&치폴레S* 미니새송이버섯볶음* 배추김치*/짜요짜요*	현미밥* 장터국밥* 데리야끼닭야채볶음* 쫄면야채무침* 연두부*&양념장*/섞박지*	제육덮밥* 맑은콩나물국* 옛날햇도그* 방울토마토보코치니샐러드* 배추김치*/쿨피스*	기장밥* 조랭이떡국* 돼지김치찜* 오미산적구이* 깍두기*/잼있는미니쿠키*
	8	9	10	11	12(잔반없는날)
	칼슘흑미밥* 부대찌개* 카레마요임연수구이* 맛살미역줄기볶음* 총각김치*/파인애플*	감자탕볶음밥* 다시마무채국* 남산식왕돈가스*&소스* 콩나물무침*/케요네즈샐러드* 깍두기*/트리플베리주스*	칼슘기장밥* 낙지연포탕* 오리주물럭* 오이탕탕이*/배추김치* 우리쌀케이크(초코or딸기)*	녹두밥* 도토리묵냉국* 춘천닭갈비* 들기름막국수* 오복지무침*/오이소박이*	김가루밥* 탄탄맨* 김치피자탕수육* 치커리오렌지샐러드* 짜사이무침*/총각김치*
	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁
행 복 한 점 심	굴소스계란볶음밥* 파게장* 슈프림양념치킨* 양상추샐러드*&오리엔탈D* 배추김치*/오렌지주스*	귀리밥* 된장찌개* 모듬캠핑구이* 칼빔면* 상추무침*/배추김치*	혼합잡곡밥* 돈육김치찌개* 피자맛떡갈비* 한식잡채* 총각김치*/마늘빵*	햄야채볶음밥* 단호박스프* 돈육폭찜* 맛감자튀김*&갈릭디핑S* 배추김치*/사과주스*	흑미밥* 사골만둣국* 숯불고추장불고기* 콘치즈오븐구이* 배추김치*/조각배*
	15	16	17	18	19(태국세계여행)
	칼슘차조밥* 콩나물국* 묵은지닭볶음탕* 옛날소시지전*&케첩* 마늘종락교무침*/오이소박이*	귀리밥* 육개장* 싸먹는오리*&허니머스터드* 시금치프리티타*/방풍나물무침* 총각김치*/키위*	칼슘찜쌀밥* 굴림만두국* 오징어치즈떡볶음* 흑임자꿀감자튀김* 연근두부마요무침*/섞박지*	칼슘현미밥* 바지락칼국수* 피카츄까스*&강정S* 참나물무침* 배추겉절이*/밀감푸딩*	팻카파오무쌈*&계란후라이* 미소장국* 해산물팻타이* 짜조*(불닭or갈비맛)&소스* 배추김치*/수박주스*
	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁
	밥버거* 순두부백탕* 국물떡볶이* 카레고로케*&케첩* 총각김치*/쥬시쿨*	혼합잡곡밥* 참깨수제비국* 치킨까스*&셀프또띠아쌈* 샐러드파스타* 배추김치*/파인애플주스*	보리밥* 돈육짜글이찌개* 고기산적구이*&부추무침* 탕평채무침* 깍두기*/바나나*	베이컨마늘볶음밥* 감자양파국* 페페로니치즈함박* 황도샐러드*&요거트D* 배추김치*/자두주스*	짜장밥* 얼큰짬뽕국* 고추잡채볶음* 칠리물만두* 배추김치*/연유꽃빵*
행 복 한 점 심	22	23(3학년 지필평가)	24(3학년 지필평가)	25(3학년 지필평가)	26(지필평가)
	렌틸콩밥* 순두부찌개* 생선까스*&타르타르S* 비엔나떡볶음* 부지깽이나물*/열무김치*	나시고랭볶음밥* 어묵국* 간풍닭고치튀김* 고르곤졸라감자채전* 참외베리믹스샐러드*/배추겉절이*	혼합잡곡밥* 돼지갈비김치찌개* 당면계란만두*&케첩* 크레미숙주무침* 깍두기*/사과*	칼슘흑미밥* 황태계란국* 순대야채볶음* 참치마요*&무조미김* 단호박꿀찜*/총각김치*	마제덮밥* 가스오장국* 비프퀘사디아* 열대과일샐러드* 배추김치*/모나카아이스크림*
	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁	즐거 운 저 녁
	흑미밥* 빼없는감자탕* 연양식불고기*&양파채무침* 실곤약야채무침* 깍두기*/초코칩쿠키*	나물비빔밥*&고추장* 들깨무채국* 소떡소떡구이* 채썬애호박전* 오이무침*/배추김치*	기장밥* 꽃게탕* 떡갈비아채볶음* 도토리묵백김치무침* 요거트과일샐러드*/섞박지*	김치볶음밥* 두부된장국* 매콤볶음우동* 야채춘권* 깍두기*/떠먹는요거트*	지필평가 (석식없음)
	29(지필평가)	30(지필평가)			
행 복 한 점 심	소고기야채죽* 맘터st치킨버거* 해쉬브라운*&케첩* 코울슬로* 깍두기*/포도주스*	지필평가 (미급식)	* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳젓 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ♣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/병어-국내산/바지락-국내산, 가다랑어(인도네시아), 참치캔(월양산)		
	지필평가 (석식없음)				