

정명고등학교			5월 식 단 표		영 양 사 : 권 미 주 ☎ 070 - 7882 - 1706	
구분 구분	월	화	수	목 1(생일자의날)	금 2(체육대회&3학년현장체험학습)	
행 복 한 점 심	* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳자 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(원양산)			칼슘차조밥*	치킨마요덮밥*	
				황태미역국*	얼큰우동장국*	
				동인동매운돼지갈비찜*	타코야끼*	
				떡잡채*/잔멸치파리고추조림*	오이부추무침*	
즐 거 운 저 녁				총각김치*/아이스망고스틱*	배추겉절이*/요아정st아이스크림*	
				기장밥*	체육대회& 3학년 현장체험학습 (석식없음)	
				된장찌개*		
				닭보쌈*&양파채무침*		
			배홍동칼빔면*			
행 복 한 점 심				배추김치*/타트체리주스*		
	5(어린이날,부처님오신날)			8(3학년 전국연합학력평가)	9(중국세계여행)	
				칼슘찜쌀밥*	칼슘현미밥*	버터갈릭볶음밥*
				능동미나리곰탕*&소면사리*	얼갈이된장국*	소고기마라탕*
해물파전*				고구마떡갈비치즈그라탕*	검은깨탕수육*&소스*	
도토리묵무침*/섞박지*				불어묵메추리알볶음*	토마토달걀볶음*	
즐 거 운 저 녁				연유자몽* or 바나나브릴레*	단무지*/배추겉절이*	
				기장밥*	보리밥*	
				유부주머니국*	햄모듬찌개*	
				돈육옥찜*	치킨까스*&콘마요S*	
행 복 한 점 심				부들계란찜*	갈릭알감자버터구이*	
				배추김치*/마늘빵*	깍두기*/그린키위*	
				김밥볶음밥*	치즈우동*	
				복엇국*	치킨까스*&콘마요S*	
즐 거 운 저 녁				투움바떡볶이*	갈릭알감자버터구이*	
				김말이*&오징어튀김*	깍두기*/그린키위*	
				망고샐러드*&요거트D*/배추김치*	치즈우동*	
				연잎오리바베큐*&허니머스터드S*	브로콜리사과무침*/깍두기*	
행 복 한 점 심				치커리오렌지샐러드*	얼려먹는아구르트(복숭아 or 사인머스켓)*	
				배추겉절이*/카네이션찜쌀떡*		
	12			15(순종의날)	16(잔병없는날)	
	13			14		
행 복 한 점 심	혼합잡곡밥*	초계국수大*	칼슘차조밥*	칼슘찜쌀밥*	지코바치밥*	
	물갈비*&당면*	미니찰보리밥*	장터국밥*	한방소갈비탕*	콩나물국*	
	고기완자*&양파장아찌*	잡채전병*&채워튀김*	매콤양파돈까스*	연잎오리바베큐*&허니머스터드S*	치즈어묵바*&스위트칠리S*	
	고사리들깨볶음*/뽕잎나물무침*	우렁강진장볶음*/양배추&케일쌈	감자채볶음*	치커리오렌지샐러드*	브로콜리사과무침*/깍두기*	
즐 거 운 저 녁	섞박지*/메론*	새송이초무침*/배추겉절이*	간장깻잎지*/섞박지*	배추겉절이*/카네이션찜쌀떡*	얼려먹는아구르트(복숭아 or 사인머스켓)*	
	계란볶음밥*	오므라이스*	현미밥*	유부우동大*	차조밥*	
	팜뽕순두부찌개*	근대된장국*	멸치수제비국*	추가밥	순대국밥*	
	고추잡채*&꽃빵*	소떡소떡*	춘천닭갈비*	콘새우브레드*	고기산적비섯구이*	
행 복 한 점 심	열대과일샐러드*	컵샐러드*	탕평채무침*	그린샐러드*&블루베리D*	매추리알곤약조림*	
	청경채겉절이*/배추김치*	배추김치*/자두주스*	배추김치*/사과푸딩*	꼬들단무지무침*/배추김치*	부추양파무침*/섞박지*	
	조미밥*	칼슘현미밥*	칼슘흑미밥*	혼합잡곡밥*	칼슘찜쌀밥*	
	잔치국수小*	팽이버섯된장국*	들깨무채국*	감자양파국*	물떡어묵국*	
행 복 한 점 심	총무식오징어어묵무침*&구운김*	부대볶음*	봉추찜닭*	순살아구찜*	강통돼지후라이드*&양념치킨S*	
	용가리치킨*&허니머스터드*	계란말이*	참치옥수수전*	하트동그랑땡*&케첩*	비빔당면*/콘샐러드*	
	궁채장아찌*/배추겉절이*	취나물무침*/깍두기*	목이버섯냉채*/배추겉절이*	양상추샐러드*&흑임자D*/총각김치*	배추김치*/랜덤바다친구들찜빵*	
	기장밥*	치킨데리야끼덮밥*	귀리밥*	나시고랭볶음밥*	옛날도시락비빔밥*	
즐 거 운 저 녁	도토리묵냉국*	가쓰오장국*	김치찌개*	미니쌀국수*	콩가루배추국*	
	제육볶음*	옛날사라다뽕*	간장돈육불고기*	춘권*&스위트칠리S*	멘츠까스*&소스*	
	고르곤졸라또띠아*	그린샐러드*&키위D*	두부까스*&머스타드*	마카로니샐러드*	양배추샐러드*&케요네즈*	
	총각김치*/피크닉주스*	배추김치*/사과주스*	깍두기*/밤만쥬*	배추김치*/망고주스*	깍두기*/바나나*	
행 복 한 점 심	26			29	30	
	27			28		
	칼슘찜쌀밥*	혼합잡곡밥*	귀리밥*	칼슘기장밥*	오는정st볶음밥*	
	파개장*	사골꽃떡국*	냉짬뽕국*	얼큰김치국*	등촌샤브칼국수大*	
행 복 한 점 심	가자미까스*&카사바칩*&어니언S*	치즈불닭*	동파육*&청경채찜*	청양크림함박스테이크*	왕만두*(고기or김치)&초간장*	
	김자반*	명엽채조림*	메밀막국수*/무말랭이무침*	연근새우깡튀김*	황도샐러드*&요거트D*	
	고춧잎무침*/배추김치*	미역줄기볶음*/섞박지*	배추김치*/청도도*	숙주미나리무침*/총각김치*	배추겉절이*/초코수리취떡*	
	김치볶음밥*	라구스파게티*	흑미밥*	구운매추리알카레라이스*	수수밥*	
즐 거 운 저 녁	호박된장국*	양송이스프*	순두부백탕*	미역장국*	빠없는감자탕*	
	미트볼조림*	오징어링튀김*&고추냉이마요S*	양념닭갈정*	햄치즈팬사디아*	숯불바베큐바조림*	
	시저샐러드*	타코샐러드*	소세지야채볶음*	양상추샐러드*&발사믹D*	실근약야채무침*/시금치나물무침*	
	깍두기*/오렌지주스*	추가밥&볶음김치*/쿨피스*	배추김치*/돼지바오닝뽕*	배추김치*/조각사과*	섞박지*/매실주스*	