

정명고등학교		7월 식 단 표			영 양 사 : 권 미 주 ☎ 070 - 7882 - 1706
구분	월	화 1(생일자의날)	수 2(지필평가)	목 3(지필평가)	금 4(지필평가)
행 복 한 점 심		칼슘차조밥* 감자미역국* 소불고기* 한식잡채*/배추김치* 수건케이크*(딸기or망고)	칼슘기장밥* 복어채국* 수육*&쌈장* 애호박부추전*/상추쌈* 보쌈김치*/수박*	귀리밥* 부대찌개* 통살치킨슈니첼*&커리소스* 사각어묵조림* 차지키오이무침*/총각김치*	지필평가 (미급식)
즐 거 운 저 녁		흑미밥* 멸치수제비국* 숯불닭볶음* 야채계란찜* 배추김치*/포도주스*	지필평가 (석식없음)		
구분	7(지필평가)	8(지필평가)	9	10	11(잔반없는날)
행 복 한 점 심	통소세지오므라이스* 유부된장국* 감자고로케*&케첩* 매실장아찌무침*/배추겉절이* 구슬아이스크림*(딸기바나나or코튼캔디)	열무보리비빔밥*&약고추장* 콩나물국* 명란떡갈비* 뿌리클연근튀김* 부추양파무침*/깍두기*	칼슘잡쌀밥* 도가니탕*&당면사리* 포테이토고등어구이* 황도샐러드*&요거트드레싱* 아삭이고추된장무침*/섞박지*	혼합잡곡밥* 새우완자탕* 동인동매운돼지갈비찜* 콘치즈구이* 명엽채조림*/배추김치*	냉모밀* 미니떠먹는유부초밥* 치즈돈가스*&소스* 생크림단호박샐러드* 하트단무지*/자두*
즐 거 운 저 녁	지필평가 (석식없음)		혼합잡곡밥* 뼈없는감자탕* 순대떡강정* 도토리묵야채무침* 총각김치*/오렌지*	추가밥* 사골칼국수* 왕만두*&초간장* 가마보꼬조림* 무말랭이무침*/배추겉절이*	짜장덮밥* 찜뽕순두부* 후르츠탕수육* 그린샐러드*&블루베리D* 배추김치*/매실주스*
구분	14	15(저탄소DAY)	16(술러시EVENT)	17	18(방학식)
행 복 한 점 심	렌틸콩밥* 돼지고기짜글이찌개* 베이컨계란구이* 해물볶음우동* 콩나물김가루무침*/깍두기*	누룽현미밥* 오이냉국* 오징어수제비볶음* 크로플피자*/총각김치* 천도복숭아* or 백도복숭아*	칼슘흑미밥* 순두부백탕* 딤치즈등갈비구이* 츄러스고구마맛탕* 오이지무침*/총각김치*	강황잡쌀밥* 인도마크니커리*&버터갈릭난* 멕시코나st치필링*&스리라차마요S* 토마토보코치니샐러드* 배추김치*/블루베리마카롱*	
즐 거 운 저 녁	흑미밥* 얼큰닭곰탕* 동그랑땡*&케첩* 햄감자조림* 진미채야채무침*/총각김치*	가츠동* 가쓰오장국* 타코야끼* 양배추샐러드*&참깨D* 배추김치*/키위*	현미밥* 김치찌개* 새송이떡갈비*&소스* 어니언링*&갈릭디핑S* 호박볶음*/깍두기*	후리카케밥* 미니탄탄면* 시즈닝회오리감자* 삼색겨자냉채* 배추김치*/쥬시쿨*	
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 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)⑲잣 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)				
즐 거 운 저 녁					