

4월 식단표

서삼중 - 2023 - 25호	4월 급식·영양 소식	· 발행처 : 서울삼육중학교
※ 학교홈페이지 : http://sahmyook.ms.kr ※ 문의처 : 영양관리실 ☎070-8640-8439 ✉ 담당자메일 : hej1827@korea.kr		

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.					
	쌀(친환경 인증 쌀)	김치(배추 고춧가루)	고춧가루	두부	콩국수 /콩비치	* 음식은 먹을 만큼만 가져가고 잔반을 남기지 않도록 합니다. * 배식을 받을 때 "더 주세요", "많이 주세요", "조금만 주세요", "덜어주세요" 등 의사표현을 해주세요 ^^
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경, 국내산 제품 사용					
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다(원재료 사용일 아닌 일부 성분 함유로 인한 알레르기 번호가 표시될 수 있습니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					

월	화	수	목	금
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 모듬김치찌개(5.6.13.) 배추겉절이 청사초롱계란찜(1.5.6.) 콩나물당면무침(5.6.13.) 채식양념치킨(4.5.6.12.13.) 배 딸기요하임(2.)	수수밥/현미밥(잡곡)(5.) 표고계란국(1.5.6.) 깍두기(13.) 양배추겨자냉채(5.6.13.) 매콤순살코다리구이(1.2.4.5.6) 들기름두부구이(5.) /양념간장(5.6.) 참외 퓨레뜨말감(1.5.13.)	김치참치덮밥 (밥/계란후라이1.5/김치참치 볶음5.6.13/김가루) 미소된장국(5.6.) 동치미(13.) 야채튀김(1.2.5.6.) 나물부탁케익(1.2.5.6.) 블루베리 우유(2.)	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5.) 수제비매운탕(5.6.) 배추김치 콩불고기볶음(5.6.13.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 호박부추전(5.6.) 키위 구슬아이스크림(1.2.5.13.)	찹뽕(1.2.5.6.13.15.16.) 나시고랭볶음밥(1.5.6.13.) 배추김치 단무지 카프리제샐러드(2.5.6.12.13.) 바나나 두유(5.13.)
802.5/33.7/285.4/4.7	542.4/32.7/196.1/3.9	825.8/27.6/261.6/8	695.3/19/182.3/4.1	772.6/22.6/484.3/4.6
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 감자미역국(5.6.) 총각김치 브로콜리참깨무침(1.5.6.) 매운꼬치어묵(1.2.5.6.13.16) 계란말이(1.5)/계찹(12.13.) 사과 청귤에이드(13.)	발아현미밥/현미밥(잡곡)5) 숙된장국(5.6.13.) 백김치(13.) 오이토마토무침(5.6.12.13.) 불닭두부조림(1.2.5.6.13.15.16.) 표고야채전(1.5.6.) 오렌지 초코우유(2.5.)	오색볶음밥(13.) 콩나물맑은국(5.6.) 배추김치 코우슬로샐러드(1.5.13.) 옛날떡볶이(2.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.) 아이스홍시 따옴사과주스	찹흑미밥/현미밥(잡곡)(5.) 애호박찌개(5.6.13.) 볶음김치 찹쌀콩멸치볶음(5.13.) 메추리알고추장조림(1.5.6.13) 채식크림새우(2.5.6.13.) 메론 매실주스	김치우동(면5.6/장국(1.5.6.13 /유부5/숙갓) 참치마요구운주먹밥1.2.5.6.13.16 단무지 꿀자몽리코타치즈샐러드(1.2.5.6.13.) 배 오곡미숫가루라떼(2.)
537.2/27.5/157.6/4.3	683/25.4/343.4/5.6	965.9/17/190.1/11	941.5/31.4/269.9/10.3	672.5/22.5/392.9/13.7
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 배추묵국(5.6.) 깍두기(13.) 달콤계란조림(1.5.6.13.) 유채나물무침(5.6.) 김치피자탕수육(2.5.6.12.13.) 참외 짜요짜요(2.)	잡곡밥(5.)/현미밥(잡곡)(5.) 감자옹심이국(5.6.13.) 배추겉절이 양배추참치볶음(5.6.12.13.) 더덕구이(5.6.13.) 치즈두부전(1.2.5.6.) 키위 설레임(1.2.)	콩나물비빔밥(5.) 달래양념간장(5.6.) 계란후라이(1.5)/김가루(13.) 시금치된장국(5.6.13.) 배추김치 포도(크림슨) 벚꽃링도너츠(1.2.5.6.13.) 두유(5.13.)	차조밥/현미밥(잡곡)(5.) 청국장찌개(5.13.) 나박김치(13.) 청경채무침(5.6.) 사천식물어묵볶음(1.5.6.) 달걀납작만두(1.5.6.8.13.) /계찹(12.13.) 사과 유기농오렌지주스	짜장면(면1.5.6.13./소스2.5.6.) 쌀밥 두부계란탕(1.5.6.13.) 배추김치/단무지 김치만두튀김(5.6.) 아이스망고 삼색꿀떡(5.13.) 우유(2.)
785.9/28.9/227.5/9.9	882.7/29.7/441.2/4.7	755.2/26.2/332.3/4	594.1/24.8/240.6/3.9	792.2/23.7/385.1/12.3
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5.) 복엇국(5.6.13.) 배추겉절이 청포묵김가루무침(5.6.13.) 양송이함박스테이크(2.5.6.12.13.15.16.) 시금치프리타타(1.2.5.12.13.) 파인애플 비요뜨(2.5.6.13.)	찹현미밥/현미밥(잡곡)(5.) 얼갈이배춧국(5.6.13.) 오이소박이(13.) 새송이간장버터구이(2.5.6.13) 묵은지무침(5.6.13.) 참치동그랑뎡(1.5.6.) /고추간장(5.6.13.) 메론 쁘띠첼코코포도	오프라이스 (볶음밥5/지단1.5/소스(1.2.5.6.12.13) 순두부찌개(1.5.6.13.) 배추김치 견과류볶음(4.5.6.13.) 고구마치즈핫도그(1.2.5.6.) /계찹(12.13.) 스테비아방울토마토(12.) 우유(2.)	울무밥/현미밥(잡곡)(5.) 된장미역국(5.6.) 총각김치 고추장멸치볶음(5.6.13.) 부추달걀볶음(1.5.6.13.) 감자전(2.5.6.12.16.) /양념간장(5.6.) 오렌지 마카롱(1.2.5.6.)	스파게티(1.2.5.6.12.13.) 쌀밥 야채스프(2.5.6.) 배추김치/모듬야채피클(13.) 구운두부샐러드(5.6.) 마늘바게트(2.5.6.13.) 사과 두유(5.13.)
587.9/30.3/339.7/3.5	610/22.2/178.5/4	824.3/30.9/305.5/3.9	743.2/25.8/140.4/4	777.4/20.1/349.7/7.4
* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.				