

8월 식단표

서삼중 - 2023 - 108호	8월 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 인종쌀)	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 찰쌀 : 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
		8/16	8/17	8/18
	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.	야채볶음밥(5.13) 백일송이미역국(5.6) 배추김치 어묵튀김(1.5.6) 신전떡볶이(5.6.13.16) 큐브치즈샐러드(2.5.6) 아이스망고 쥬시쿨(2)	옥수수밥/현미밥(잡곡)(5) 아욱된장국(5.6) 오이소박이 고추장감자조림(5.6) 호두멸치볶음(5.13.14) 피자계란말이(1.2.5) /토마토소스(1.2.5.6.12) 메론 포도폴라포	우동(면5.6/장국1.2.5.6/유부5 /김가루) 찰밥 배추김치/단무지 오이토마토샐러드(5.6.12.13) 고구마맛탕(13) 아오리사과 바나나라떼(2.13)
		876.3/21.9/130.7/2.2	714.2/27.6/226.0/3.7	835.4/21.3/416.8/16.1
8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
칼슘찰쌀밥/현미밥(잡곡)5 부대찌개/라면사리(1.5.6.12) 총각김치 치커리사과무침(5.6.13) 순두부달걀찜(1.5) 김말이강정(1.4.5.6.12.13.16) 참외 스위트제주청쿨	흑미밥/현미밥(잡곡)(5) 조랭이떡국(1.5.6) 배추겉절이 마늘쫀무침(5.6.13) 콩불고기볶음(5.6.12.13) /무쌈 매콤어두부전(1.5.6) /계찜(12) 포도(거봉) 구슬아이스크림(1.2.5)	비빔밥(호박당근5/고사리5. 6/무생채5.6/지단채1.5/김 가루/고추장5.6.13) 콩나물맑은국(5.6) 생크림오믈렛빵(1.2.5.6) 아이스블루베리 두유(5)	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6) 열무김치 도라지채무침(5.6.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 김치부침개(5.6) 수박 애플자몽코코푸딩	짜장면(면5.6/소스5.6.13.16) 찰밥 얼큰배춧국(5.6) 배추김치/단무지 야채춘권(1.5.6) 아이스크림치즈찰쌀떡1.2.6.16 자두 우유(2)
551.5/17.1/133.0/10.4	761.4/22.4/161.0/2.7	766.1/35.4/285.2/5.5	744.9/23.9/204.3/3.9	814.5/27.0/339.3/2.7
8/28	8/29	8/30	8/31	
칼슘찰쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 김치어묵국(1.5.6) 동치미 캐슈넛멸치볶음(5.13) 들기름두부구이(5) /양념간장(5.6) 간풍만두(1.5.6.12) 아이스홍시 머스켓코코	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5) 시금치묵국(5.6.13) 깍두기 미역초무침(13) 부추달걀볶음(1.5.6.13) 채식양념치킨1.2.4.5.6.12.13 오렌지 초코우유(2)	밥버거(1.2.5.6.13.) 표고계란국(5.6) 열무김치 로제링귀니파스타1.2.5.6.12 허니유자샐러드(1.5) 파인애플 두유(5)	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 미소된장국(1.5.6) 배추김치 콩나물무침(5) 사천식물어묵볶음(1.5.6) 크림함박스테이크(1.2.5.6.1 2.13.16) 바나나 한라봉주스(13)	
685.1/22.5/197.3/10.4	1,021.7/45.6/370.6/6.2	827.8/27.8/373.4/2.9	711.9/32.8/181.1/3.7	