

9월 식단표

서삼중 - 2023 - 109호	<b>9월 급식·영양 소식</b>	· 발행처 : 서울삼육중학교
※ 학교홈페이지 : <a href="http://sahmyook.ms.kr">http://sahmyook.ms.kr</a> ※ 문의처 : 영양관리실 ☎070-8640-8439    ✉ 담당자메일 : hej1827@korea.kr		

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.					* 음식은 먹을 만큼만 가져가고 <b>잔반을 남기지 않도록</b> 합니다. * 배식을 받을 때 <b>"더 주세요", "많이 주세요", "조금만 주세요", "덜어주세요"</b> 등 의사표현을 해주세요 ^^
	쌀(친환경 인증 쌀)	김치(배추, 고춧가루)	고춧가루	두부	콩국수 /콩비치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
<b>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경, 국내산 제품 사용</b>						
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 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b> 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
				9/1 잔치국수(면6/육수5.6.13/쪽파/김치무침/김가루) 데리야끼두부볶음밥(5) 단무지 감자빵(1.2.5.6.13) 사과 유기농유자주스(13) 668.5/23.2/299.3/4.4
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡5) 미역국(2.5.6.13.16) 배추겉절이 매콤계란조림(1.5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 눈꽃고구마치즈크로켓(1.2.5.6)/케첩(12) 포도(샤인머스켓) 비타하르츠	수수밥/현미밥(잡곡)(5) 얼갈이된장국(5.6) 오이소박이 취나물무침(5.6) 김치불고기볶음(1.2.5.6.12.13) 참치등그랑뎡(1.5.6.16.18) /고추간장(5.6.13) 아이스망고 비요뜨(2.5.6)	카레라이스(2.5.6.12.13.16) 계란국(1.5.6) 배추김치 하트단무지 케요네즈샐러드(1.5.12) 왕교자튀김(5.6) 제스프리골드키위 맑은식혜	조각콩밥(5)/현미밥(잡곡5) 참치김치찌개(5.6.13) 깍두기 구이김 두부조림(5.6) 시금치무침 팽이버섯전(1.5.6) 스테비아방울토마토(12) 매실에이드	김치메밀비빔면(메밀면3.6 /비빔장5.6/김치/김가루 /삶은달걀1) 유부맑은국(5.6) 콘치즈반달만두(1.2.5.6) 찹쌀떡(6) 메론 미니바나나맛우유(2)
609.8/17.6/133.6/3.5	715.7/25.5/371.5/4.7	902.6/21.5/218.2/4.2	582.5/23.5/265.4/4.6	850.7/29.3/299.6/6.4
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡5) 대파육개장(1.5.6.13) 깍두기 아몬드멸치볶음(5.6.13) 계란찜(1.5.6) 김치피자탕수육(1.2.5.6.12.13) 오렌지 마시는샐러드(13)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 팽이버섯묵국(5.6.13.18) 배추겉절이 감자채볶음(5.6) 마파두부(5.6.12.13) 김달걀부침(1.5) 사과 칼슘라임레몬주스(13)	콩나물비빔밥(5)/오이무침/ 김가루/지단채1.5/양념간장5.6) 시금치된장국(5.6.13) 배추김치 데리야끼떡강정(5.6.13) 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6.13) 파인애플 우유(2)	올무밥/현미밥(잡곡)(5) 감자표고국(5.6) 총각김치 순바라갯잎무침(5.6) 매운어묵볶음(1.5.6.13) 버거두부전/데리야마소스(1.5.6.13) 캠벨포도 더블스윗마카롱(1.2.5.6)	크림 or 토마토 스파게티(1.2.5.6.12.13) 쌀밥 미소장국(5.6) 배추김치 오이피클 콘샐러드(1.5.13) 마늘토스트(2.6) 바나나 오렌지자몽플리토(13) 842.0/20.6/210.1/4.2
651.7/33.8/207.9/3.8	485.7/27.3/262.8/6.9	951.6/30.8/270.3/4.5	739.1/20.9/132.7/3.0	842.0/20.6/210.1/4.2
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 시래기된장국(5.6) 배추김치 오이지무침 고추참치볶음(5.6.12.13) 수제소세지튀김(5.6) /치킨소스(5.6.12.13) 배 유기농포도주스(13)	흑미밥/잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.6) 배추겉절이 미역줄기볶음(5.6) 짜장감자조림(5.6.13.16) 계란말이(1.5)/케첩(12) 포도(샤인머스켓) 초코우유(2)	오색볶음밥(13) 배추맑은국(5.6) 동치미 허니자몽리코타치즈샐러드(2.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 옛날떡볶이(1.5.6.13) 블루베리 사과주스(13)	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 순두부찌개(1.5.6.13.18) 총각김치 양배추쌈/쌈장(5.6) 잡채(5.6.13) 찹스테이크(2.5.6.12.13.16) 스테비아방울토마토(12) 캐플주스(13)	칼국수(2.5.6.13.16) 쌀밥 양념간장(5.6) 배추겉절이 카프리제샐러드(2.5.6.12) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.12) 굴 두유(5) 1,119.3/41.4/550.7/2.9
474.9/12.3/75.0/1.0	906.0/27.1/294.5/4.5	772.6/18.0/190.8/9.1	530.3/16.5/136.2/3.9	1,119.3/41.4/550.7/2.9
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
칼슘잡쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 고추장찌개(5.6) 오이소박이 매콤멸치볶음(5.6.13) 메추리알데리야끼조림(1.5.6.13) 애호박부추전(5.6) 포도 무농약감귤주스	밤밥/현미밥(잡곡)(5) 들깨수제비(2.5.6.13.16) 배추겉절이 연두부(5)/양념간장(5.6) 오이무침(5.6) 코다리강정(5.6.12.13) 오렌지 청사과에이드	김치참치덮밥(5.6.13) 계란후라이(1.5)/김가루 우동장국(1.2.5.6) 단무지 견과류볶음(4.5.6.13.14) 뿌링클알감자꼬치(2.5.6.16) 바나나 칼슘스윗매실주스	<b>추석연휴</b>	<b>추석</b>
706.0/23.2/180.4/4.1	658.1/26.1/144.6/2.4	700.8/27.7/205.8/4.6		