

11월 식단표

서삼중 - 2023 - 148호	11월 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
		11/1	11/2	11/3
	* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.	콩나물비빔밥(5)/오이무침(5.6)/양념간장(5.6)/김가루/지단채(1.5) 두부된장국(5.6) 배추김치 고구마샐러드(1.5) 블루베리 호떡(1.2.5.6) 사과주스	울무밥/현미밥(잡곡)(5) 김치만둣국(1.5.6) 깍두기 단호박조림(5.6.13) 양배추쌈/두부강된장(5.6.13) 생선까스(1.5.6)/타르타르소스(13) 파인애플 초코우유(2)	크림 or 토마토 스파게티(1.2.5.6.12.13) 유부맑은국(5.6) 배추김치 오이피클 콕샐러드(1.5.6.12.13) 메론 미니크롱지(1.2.5.6) 두유(5)
		730.2/14.6/82.4/2.2	866.7/30.5/289.4/3.3	924.3/27.6/363.3/4.6
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 감자표고국(5.6) 오이소박이 코다리콩나물찜(5.6) 연두부(5)/양념간장(5.6) 양념치킨(1.2.4.5.6.12.13) 굴 유기농ABC주스(13)	밥밥/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6) 총각김치 시금치무침 매운감자조림(5.6) 김치잡채계란말이(1.5.6.13) 포도 딸기주스(13)	카레라이스(1.2.5.6.12.13.16.18) 계란국(1.5.6) 배추김치 하트단무지 시저샐러드(1.2.5.6.12.13) 뿌링치즈볼(1.2.5.6.16) 사과 두유(5)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 김치콩나물국(5.6) 깍두기 연근조림(5.6.13) 사천식부들어묵볶음(1.5.6.13) 치즈두부전(1.2.5.6) /테리마요소스(1.5.6.13) 바나나 오렌지주스(13)	가락국수(면6/장국5.6/유부5/매콤양념장5.6.13/김가루) 간장계란밥(1.5.6) 배추김치 단무지무침 배 약과까놀레(1.2.5.6) 우유(2)
		838.0/27.9/335.6/3.5	802.5/17.4/165.7/2.9	901.9/42.5/532.4/6.5
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 참치김치찌개(5.6.13.16.18) 깍두기 알배추볶음(13) 파리고추매추리알조림1.5.6.13 눈꽃고구마치즈크로켓(1.2.5.6) /케찹(12) 단감 맑은식혜	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 들깨수제비(2.5.6.13) 배추겉절이 아몬드멸치볶음(5.6.13) 두부두루치기(5.6.13) 팽이버섯부추전(1.6) 황금향 레논에이드	야채계란볶음밥(1.5.13) 우동장국(1.2.5.6.7.18) 배추김치 코우슬로샐러드(1.5.13) 신전떡볶이(5.6.13.16) 어묵튀김(1.5.6) 파인애플 청포도플리도	대학수학능력시험	칼국수(2.5.6.13.16) /양념간장(5.6) 쌀밥 배추겉절이 고피자옥수수맛1.2.5.6.13.16 브로콜리두부샐러드(5.6) 스테비아방울토마토(12) 통과일사과주스
		806.6/22.4/297.5/2.1		992.2/30.9/281.8/2.8
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 어묵탕(1.5.6) 배추김치 계란찜(1.5.6) 매콤불고기볶음(5.6.13) /겉잎무쌈 알감자버터구이(2.5.13) 오렌지 머스캣코코	수수밥/현미밥(잡곡)(5) 대파육개장(1.5.6.13) 배추겉절이 양념깻잎 콩나물무침(5.6) 궁중떡볶이(5.6.13) 토마토치즈미트볼1.2.5.6.12 사과 구슬아이스크림(1.2.5)	김치참치덮밥(5.6.13.16.18) 계란후라이(1.5)/김가루 미소장국(5.6) 꼬들단무지무침 야채튀김(1.5.6) 포도 바람떡 두유(5)	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 미역국(5.6) 총각김치 미니새송이버섯조림(5.6) 매콤납작당면청경채볶음5.6.13 두부까스(1.2.5.6) /치킨소스(5.6.12.13) 배 감귤한라봉주스	찜빵(5.6) 짜장볶음밥(5.6.13.16) 배추김치 단무지 양상추샐러드(1.2.5.6) 바나나 칼슘초코콜레익(1.2.5.6) 우유(2)
		1,018.8/30.7/281.2/4.7	552.0/12.8/52.5/1.4	957.7/25.2/301.8/3.4
11/27	11/28	11/29	11/30	
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 아욱된장국(5.6) 배추겉절이 애호박볶음(5.6) 고추장계란떡조림(1.5.6.13) 꼬마만두탕수(1.2.5.6) /탕수소스(5.6.11.12.13) 단감 유기농포도주스(13)	차조밥/현미밥(잡곡)(5) 김치순두부찌개(5.6.13) 깍두기 도토리묵무침(5.6) 감자채볶음(5.6) 카레함박스테이크(1.2.5.6.12.13.16.18) 굴 초코칩스콘(1.2.5.6)	비빔밥(밥/호박당근/고사리/상추/지단채1.5/고추장5.6.13/김가루) 콩나물맑은국(5.6) 스테비아방울토마토(12) 팔봉어빵(1.2.5.6) 미니바나나맛우유(2)	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5) 예그감자국(1.5.6) 오이소박이 호두멸치볶음(5.13.14) 불닭팽이구이(5.6.13) 공해계란부침(1.5.6) /케찹(12) 딸기 유자주스(13)	
		761.5/29.8/254.9/5.0	633.0/17.4/94.4/2.9	