

12,1월 식단표

서삼중 - 2023 - 162호	12,1월 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
	1/2	1/3	1/4	12/1
* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.	카레라이스(1.2.5.6.12.13.16.18) 계란국(1.5.6) 배추김치 하트단무지 양배추샐러드(1.5.12) 회오리감자(2.5.6) 사과 레몬에이드	가락국수(면5.6/장국5.6/유부5/김가루/매콤양념장5.6.13) 배추겉절이 단무지무침 치즈크러스트피자1.2.5.6.12.13 카프리제샐러드(2.5.6.12) 딸기 감귤오렌지주스(13)	쌀밥 셀프수제버거(1.2.5.6.12.13) 미니김치우동(1.2.5.6.7.18) 배추김치 오이피클 굴 레인보우크림블케이크(1.2.5.6.13) 청포도플리토	12/1 쌀밥 짜장면(면5.6/소스5.6.13.16) 얼큰배추국(5.6) 배추김치/단무지 야채춘권(1.5.6) 포도(사인머스켓) 생크림오믈렛빵(1.2.5.6) 무농약감귤주스
	800.3/16.3/100.8/2.0	810.8/38.2/576.9/4.7	939.4/20.6/377.5/3.9	682.3/18.8/146.8/2.4
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 버섯샤브샤브(5.6.13) 배추김치 얼갈이된장무침(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 두부장정(1.4.5.6.12.13) 키위 비요트(2.5.6)	울무밥/현미밥(잡곡)(5) 참치김치찌개(5.6.13.16.18) 깍두기 데리야끼감자조림(5.6.13) 미역줄기볶음(5.6) 치즈계란말이(1.2.5)/케첩(12) 사과 오렌지자몽플리토(13)	오므라이스 (볶음밥5.13/지단1.5/소스1.2.5.6.12.13.16) 팽이묵국(5.6.13) 배추김치 리코타치즈샐러드(1.2.5.6) 스마일감자(5.6)/케첩(12) 블루베리 두유(5)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 시금치된장국(5.6.13) 배추겉절이 고소한오이볶음(5.6) 마파두부(5.6.12.13) 김치전(5.6) 딸기 칼슘스위트매실주스	잔치국수 (소면6/장국5.6.13/쪽파/김가루/김치무침/지단채1.5) 깍두기볶음밥(1.5.6.) 단무지 바나나 증편 통과일배주스(13)
	852.4/36.3/759.3/5.0	573.3/25.3/225.2/4.0	871.0/27.4/297.8/3.6	657.5/16.4/180.8/2.5
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 순두부찌개(1.5.6.13) 배추김치/파래자반 아몬드멸치볶음(5.6.13) 토마토달걀볶음(1.5.12) 수제소세지튀김(5.6) /치킨소스(5.6.12.13) 더블스윗마카롱(1.2.5.6) 굴	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5) 김치콩나물국(5.6) 배추겉절이 달콤계란조림(1.5.6.13) 고추쌈장무침(5.6) 뿌링클비건치킨(1.2.5.6.16) 스테비아방울토마토(12) 비타후르츠	밥버거(1.2.5.6.13.16.18) 표고계란국(1.5.6) 깍두기 로제링귀니파스타1.2.5.6.12 양상추샐러드(1.2.5.6.11) 파인애플 마시는샐러드(13)	수수밥/현미밥(잡곡)(5) 조랭이떡국(1.5.6) 배추겉절이 콩나물잡채(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 매콤어두부전(1.5.6)/케첩(12) 배 사인머스켓주스	우동(면6/장국1.5.6.7.18/유부5/김가루) 배추김치 단무지 만들어먹는샐러드빵1.2.5.6.13 단감 초코우유(2)
	818.3/29.8/201.9/4.5	571.5/19.8/103.4/3.4	780.4/25.3/249.7/3.6	833.0/18.6/262.7/3.7
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 감자다시마국(5.6) 깍두기 두부조림(5.6) 봄동무침(5.6.13) 참치동그랑땡(1.5.6.16.18) /고추간장(5.6.13) 사과 머스켓코코	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6) 배추겉절이 양배추쌈/쌈장(5.6) 매콤양념콩불고기(5.6.13) 스크램블짜장볶음(1.5.6.13.16) 딸기 유기농오렌지주스(13)	오색볶음밥(13) 미역국(2.5.6.13.16) 배추김치 매콤떡볶이(5.6.13) 콘샐러드(1.5.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 한라봉 유기농포도주스(13)	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 어묵탕(1.5.6) 배추김치 분모자메추리알조림1.5.6.13 콩나물부추무침(5.6.13) 베지미트버섯탕수(1.2.5.6) /탕수소스(5.6.11.12.13) 청포도 구슬아이스크림(1.2.5)	장칼국수 (면6/장국5.6/김가루) 잔멸치볶음밥(5) 배추겉절이 바나나 카스케라경단(1.2.5.6) 스트로베리라떼(2)
	583.9/20.4/229.3/3.2	763.4/25.3/192.7/4.0	752.6/13.3/113.3/11.0	821.3/30.0/178.4/4.1
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
크리스마스	칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 아욱된장국(5.6) 총각김치 연두부(5)/양념간장(5.6) 매운어묵채볶음(1.5.6.13) 눈꽃감자크로켓(1.5.6) /케첩(12) 굴 캐플주스(13)	삼색소보로뎀밥(스크램블1.2.5/김치볶음5.6/햄5.6/김가루) 들깨수제비(2.5.6.13) 배추겉절이 왕교자튀김(5.6) 스테비아방울토마토(12) 사과주스	흑미밥/현미밥(잡곡)(5) 시금치묵국(5.6.13) 배추김치 고구마간장조림(5.6.13) 고추참치볶음(5.6.12.13.16.18) 애호박부추전(5.6) 배 골라먹는푸딩(2)	12/29 쌀밥 크림 or 토마토 스파게티(1.2.5.6.12.13) 미소장국(5.6) 배추김치 모듬야채피클 구운두부샐러드(5.6) 마늘바게트(2.5.6) 아이스홍시 두유(5)
	502.7/18.3/228.5/2.5	921.6/34.2/188.1/4.6	741.4/11.0/65.0/1.9	858.9/25.9/353.9/4.1