

3월 식단표

서울삼육중 2024 - 4호	3월 급식·영양 소식	· 발행처 : 서울삼육중학교
※ 학교홈페이지 : <a href="http://sahmyook.ms.kr">http://sahmyook.ms.kr</a> ※ 문의처 : 영양관리실 ☎070-4689-5828    ✉ 담당자메일 : hej1827@korea.kr		

<b>식재료 원산지 표시</b>	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.				
	쌀(친환경 인증 쌀)	김치(배추 고춧가루)	고춧가루	두부	콩국수/콩비치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	* 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 ^^ * 수요일은 다 먹는 '수다날'				
	<b>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경, 국내산 제품 사용</b>				
<b>알레르기 정보</b>	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 사용이 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
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 조랭이떡국(1.5.6.13) 배추김치 콩나물무침(5.6) 매운두부조림(5.6.13.15.16) 눈꽃감자크로켓(1.5.6) /케찹(12) 딸기 우리밀생크림케이크(1.2.5.6)	발아현미밥/현미밥(잡곡)(5) 된장찌개(5.6) 배추겉절이 단짠계란장조림(1.5.6.13) 사천식물어묵볶음(1.5.6) 김치전(5.6) 스테비아방울토마토(12) 콜라먹는푸딩	밥버거 (김치볶음5.6/참치마요1.5.6. 13.18/치즈2) 미역국(2.5.6.13.16) 깍두기 로제링귀니파스타(1.2.5.6.12) 파인애플 브라우니(1.2.5.6) 통과일배주스(13)	완두콩밥/현미밥(잡곡)(5) 냉이된장국(5.6.13) 배추겉절이 데리야끼감자조림(5.6.13) 매콤떡당면볶음(5.6.13) 뿌링클비건치킨(1.2.5.6.16) 사과 초코우유(2)	쌀밥 우동 (면6/장국2.5.6/유부5/김가루) 배추김치 단무지 카프리제샐러드(2.5.6.12) 치즈크리스피자(1.2.5.6.12.13) 바나나 감귤주스
675.1/20.1/164.5/3.4	777.9/22.7/149.4/3.1	874.4/26.0/248.1/4.9	863.2/34.1/433.1/8.0	885.1/34.1/502.7/3.1
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 맑은애호박두부탕(5.6.13) 배추김치 우동곤약비빔면(5.6.13) 감자채볶음(5) 콘치즈마요함박스테이크 (1.2.5.6.12.13) 골드키위 유기농ABC주스(13)	잡곡밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 시금치묵국(5.6.13) 총각김치 계란찜(1.5.6) 불고기잡채(5.6.13) 코다리강정(1.2.5.6.12.13) 오렌지 더블스윗마카롱(1.2.5.6)	비빔밥 (밥/호박당근/고사리/상추/ 지단채1.5/고추장5.6.13 /김가루) 미소장국(5.6) 블루베리 오물렛빵(1.2.5.6) 두유(5)	흑미밥/현미밥(잡곡)(5) 어묵탕(1.5.6) 배추겉절이 파래자반 연두부(5)/달래양념간장(5.6) 새송이간장버터구이(2.5.6.13) 꼬마무침만두(1.2.5.6.12.13) 배 청포도에이드(13)	쌀밥 크림 or 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13) 유부맑은국(5.6) 배추김치 모듬야채피클 메추리알사과샐러드(1.5.13) 망고 마늘바게트(2.5.6) 스트로베리라떼(2)
585.9/19.4/159.3/3.5	642.0/25.1/129.5/3.6	634.5/27.2/223.8/4.5	553.1/19.3/102.9/6.3	939.7/25.5/332.5/4.4
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 육개장(1.5.6.13) 배추김치 채식양념갈비살볶음(5.6.13) 양배추쌈/쌈장(5.6) 피시앤칩스(1.5.6)/케찹(12) 하루견과(2.4.14) 딸기	찰현미밥/현미밥(잡곡)(5) 김치콩나물국(5.6) 깍두기 소세지푸살리볶음 (1.2.5.6.12.13.16) 캐슈넛사천멸치볶음(5.13) 치즈두부전(1.2.5.6) /데리야끼소스(1.5.6.13) 포도(샤인머스켓) 비요뜨(2.5.6)	야채볶음밥(13) 우동장국(2.5.6.) 배추김치 콘샐러드(1.5.13) 매운떡볶이(1.5.6.13) 당면튀김만두(5.6) 사과 오렌지자몽플리토(13)	옥수수밥/현미밥(잡곡)(5) 채소된장찌개(5.6) 총각김치 삼색묵김가루무침(5.6) 매콤순살코다리구이(1.2.4.5.6) 피자계란말이(1.2.5) /소스(1.2.5.6.12) 파인애플 청귤에이드	잔치국수 (소면6/장국5.6.13/쪽파 /김가루/김치무침/지단채1.5) 데리야끼볶음밥(5.6.13) 단무지 바나나 찹쌀떡(6) 두유(5)
878.9/31.1/204.9/4.6	777.5/21.8/305.3/2.9	860.5/23.8/138.2/3.0	842.4/71.7/440.5/6.2	627.0/23.5/268.2/3.7
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
칼슘찹쌀밥/현미밥(잡곡)(5) 매콤유부국(5.6.13) 오이소박이 분모자메추리알조림(1.5.6.13) 청경채무침(5.6) 채식크림새우(1.2.5.6.13.16) 망고 사과주스	울무밥/현미밥(잡곡)(5) 얼갈이배춧국(5.6) 깍두기 브로콜리참깨무침(1.5) 고추참치(5.6.12.13.16.18) 스크램블짜장볶음(1.5.6.13.16) 스테비아방울토마토(12) 유기농포도주스(13)	카레라이스 (밥/소스1.2.5.6.12.13.16.18) 계란국(1.5.6) 배추김치 하트단무지 리코타치즈샐러드(1.2.5.6) 회오리감자(2.5.6) 블루베리 두유(5)	조각콩밥(5)/현미밥(잡곡)(5) 두부김치찌개(5.6.13) 총각김치 양념깻잎 궁중떡볶이(5.6.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 토마토치즈미트볼(1.2.5.6.12.16) 배 짜요짜요(2)	쌀밥 칼국수 (면6/장국5.6/양념간장5.6) 배추겉절이 아삭이고추된장무침(5.6) 에그덤백샌드위치(1.2.5.6) 오렌지 우유(2)
863.1/30.2/246.9/3.7	577.4/16.4/115.9/2.1	764.4/18.8/227.0/2.0	721.0/23.1/202.2/2.5	873.2/26.2/237.7/2.0
		* 수급 사정에 따라 과일의 종류가 변경될 수 있습니다.		