



7, 8월 급식·영양 소식

< 학생중심, 현장중심 교육 >

수지초등학교
문의처 : 영양관리실
☎031-262-5107

학생의 건강하고 행복한 삶을 만들어가는 학교급식~♬

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.														
	쌀(백옥쌀) 잡쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	쭈꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어/ 갈치	오징어/ 꽃게	낙지	다랑어/ 가공품	조기/ 아귀	전복	두부/ 콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	중국산	원양산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 잡쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲알은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
		1 수요일은다먹는날	2 생일축하식단	3
		비빔밥/ 약고추장(5.6.13.16) 어묵국(5.6.9.13) 떡볶이(5.6.13) 김말이튀김(5.6.13.16) 열무김치(9)(자율배식) 배슬러시(13) 689.47/14.56/171.94/8.12	강황쌀밥 황태미역국(5.6.9) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15) 콩나물맛살무침(1.5.6.8.13) 나박김치(9) 초코케익(1.2.5.6) 463.96/22.38/236.97/2.55	혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 견과류멸치볶음(2.5.6.13.14) 김자반(오븐)(13) 초다리살강정(5.6) 총각김치(9) 409.05/21.73/232.40/4.74
6	7	8 국없는날	9	10
발아현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 취나물볶음(5.6) 닭봉바베큐(2.6.12.13.15) 총각김치(9) 친환경수박 464.12/23.74/224.34/2.54	보리밥 어묵국(5.6.9.13) 청포묵무침 카레고등어튀김(2.5.6.7.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 고구마파이(1.2.5.6) 599.60/18.88/191.57/1.96	단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16) 망고어린잎샐러드(1.2.5.6) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 깍두기(9)(자율배식) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 709.45/29.56/134.65/1.86	녹차카테킨쌀밥 삼색떡국(1.5.6.9.13) 콘샐러드((1.5.6.13) 떡갈비스테이크 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 포도 673.35/20.74/179.79/2.68	기장밥 닭곰탕(5.6.15) 잡채(5.6.10.13) 스크램블에그 (1.2.5.10.12.13) 깍두기(9) 요구르트(2) 537.77/22.99/271.07/3.63
13	14	15 수요일은다먹는날	16	17
차조밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 찜닭(5.6.12.13.15.18) 얼갈이된장무침s(5.6.13) 나박김치(9) 바나나 569.0/27.2/248.9/3.1	클로렐라밥 된장찌개(5.6.9) 찜만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 대패삼겹볶음(5.6.10.13.18) 파김치(9) 아이스망고 657.25/23.99/203.80/2.76	토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 마늘빵(2.5.6) 감자크림스프(2.5.6.10.13.16) 발사믹그린샐러드 (1.2.5.6.12.13.14) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9)(자율배식) 752.49/19.66/134.70/3.63	가바쌀밥 고추장찌개(5.6.10.13) 소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치유자청구이(5.6.13) 총각김치(9) 골드키워퓨레(13) 699.19/29.84/185.42/1.83	7월 17일 제헌절 헌법 제정을 기념하는 날
20	21	22 수요일은다먹는날	23유치원방학식	24
흑미밥 실파계란국(1.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 쫄면(1.5.6.13) 깍두기(9) 파인애플 523.2/28.6/241.4/2.5	홍국군살밥 순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 취나물볶음(5.6) 훈제오리(2.5.6) 배추김치(9) 찰옥수수 570.70/23.55/207.85/3.79	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 팜뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 깍두기(9)(자율배식) 소떡소떡꼬치 (1.5.6.10.12.13.15.16) 구슬아이스크림(1.2.5) 677.99/29.59/140.68/1.79	보리밥 들깨수제비(5.6.9.13.17) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 오이지매실무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도 472.28/27.97/191.18/3.96	강황쌀밥 들기름막국수(3.5.6.13) 미소된장국(5.6) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) 워터젤리 588.31/17.83/222.46/2.04
27 방학식	28	29	30	31
건강하고 즐거운 여름방학 보내세요~ 				

일	화	수	목	금
	8월 18일 개학식 8월 생일축하의 날	19 수요일은다먹는날	20	21
	보리밥 소고기미역국(5.6.16) 찜닭(5.6.12.13.15.18) 구운채소샐러드(5.12.13.14) 배추김치(9) 초코바나나슈(1.2.5.6)	잡쌀밥(작은밥) 자장면(1.5.6.10.13.16) 꿀치즈토마토(2.5.6.12.13.14) 꺾바로우(1.5.6.10.12.13) 깍두기(9)(자율배식) 망고슬러시(2)	혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 숙주맛살무침(1.8) 임연수어카레구이 (2.5.6.12.13.16) 총각김치(9) 청포도	검정콩밥(5) 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 취나물볶음(5.6) 오이김치(9) 바나나
	601.73/24.98/211.19/3.12	677.37/22.09/177.94/1.33	459.52/20.98/192.83/5.01	549.71/22.60/171.04/2.44
24	25	26 수요일은다먹는날	27	28
차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 콩나물오색채(1.5.6.8.13) 훈제오리(1.2.5.6) 총각김치(9) 사과	강황쌀밥 바지락칼국수(5.6.9.13.18) 도라지생채(5.6.13.17) 떡갈비스테이크 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 파인애플	카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 떡볶이(1.5.6.13) 코다리살강정 (5.6.12.13.18) 깍두기(9)(자율배식)	홍국잡쌀밥 된장찌개(5.6.9) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 나박김치(9) 오렌지	현미밥 순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 어묵잡채(5.6.9.10.13.17) 닭봉바베큐(2.6.12.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2)
543.04/19.69/204.38/2.60	703.01/23.67/184.15/4.10	781.2/31.6/111.3/2.2	506.11/25.72/178.94/1.86	524.93/26.82/154.85/2.88
31				
잡쌀밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 대패삼볶음(5.6.10.13.18) 볶음김치(9.13) 두부구이(5) 하우스감귤				
634.82/25.67/274.46/3.00				

- 영양량 표시는 에너지/단백질/칼슘/철분 순입니다.
- 식단은 학교사정과 식재료 수급으로 인해 변경될 수 있습니다.
- 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생은 식단표를 꼭 확인하여 알레르기를 예방할 수 있도록 해주시고 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
(일부 양념제품의 경우 계란, 토마토, 호두 등을 사용한 제품과 같은 시설에서 제조한 양념을 사용하고 있으니 참고하시기 바랍니다.)
- 음식을 골고루 섭취함으로써 편식을 줄이도록 하며 정성껏 음식을 만든 조리종사자분들께 감사의 마음을 가집시다.
- 우리학교는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다.