



# 학사 안내문

- 2023학년도 7,8월 식단안내 -

큰사람이 되자

행정실 -8호

월	화	수다날<잔반없는날>	목	금
7/3	7/4	7/5 치킨마요덮밥(1.5.6.13) 유부장국(5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.13) 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9.13) 초코우유(2.5) *1,003.9/35.6/286.1/4.5	7/6 흑미밥 북어채우국(5.6.13) 순살찜닭(2.5.6.13) 타코야끼(1.5.6.10.13) 망고쥬스(5.13) 배추김치(9.13) *998.8/60.0/249.4/5.8	7/7 보리밥 차돌된장찌개(5.6.13) 참나물겉절이(5.6.13) 치킨롤가스(1.2.5.6.13.15.18) 파스타샐러드(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) *1,022.0/36.4/337.0/8.0
7/10 칼슘쌀밥 카레소스(2.5.6.10.13) 브레드포테이토(5.13) 명란토스트(2.5.6.13) 과일샐러드(1.4.5.11.12.13) 배추김치(9.13) 흰우유(2.5.6.13) *896.3/35.2/311.4/3.7	7/11 칼슘쌀밥 영양닭죽(13) 간장불고기(2.5.6.10.12.13) 오이겉절이(5.6.13) 배추김치(9.13) 수박화채(5.11.13) *902.6/81.1/170.3/5.9	7/12 추가밥 잔치국수(1.5.6.13) 조각피자(2.5.6.10.12.13) 후랑크소세지(1.5.12.13) 토마토샐러드(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9.13) *1,007.8/41.1/230.2/4.3	7/13 현미밥 근대된장국(5.6.13) 보쌈(5.6.9.10.13) 들기름막국수(3.4.5.6.13) 사과음료(13) 상추쌈&쌈장(5.6) 배추겉절이(9.13) *1,153.0/74.1/266.9/8.6	7/14 칼슘쌀밥 어묵국(1.5.6.13) 닭갈비&또띠아쌈(1.2.5.6.13.15) 고구마고로케(5) 사과치커리겉절이(5.6.13) 배추김치(9.13) *963.7/51.8/178.1/3.4
7/17 차조밥 소고기미역국(5.6.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주미나리무침 에그토르피아(1.5.6.10) 배추김치(9.13) *756.5/28.3/188.7/3.9	7/18 칼슘쌀밥 냉모밀(3.5.6.13) 가츠동(1.5.6.10.13) 옥수수버터구이(1.2.5.13) 양배추샐러드/싸우전드레싱(1.5.12) 배추김치(9.13) *1,284.6/38.1/194.8/5.8	8/16 흑미밥 국물막국수(3.4.5.6.13) 고구마탕(5.13) 연양식바삭불고기(1.5.6.10.13.15.16.18) 초코쿠키(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) *965.1/27.7/179.8/15.0	8/17 현미밥 소고기미역국(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.12.13) 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9.13) 파워에이드 *919.8/65.5/362.6/5.1	8/18 칼슘쌀밥 유부우동(5.6.13) 매운어묵꼬치(1.5.6.13) 등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13) 양배추샐러드/흑임자드레싱(1.5.6.12.16.18) 배추김치(9.13) *990.1/41.5/203.2/4.4
8/21 흑미밥 돈육고추장찌개(5.6.10.13) 로제치즈닭바베큐(2.5.6.8.9.13.15.17.18) 연두부/양념장(5.6) 한식잡채(5.6.8.10.13) 배추김치(9.13) *1,289.9/66.5/246.7/6.6	8/22 후리가케양념밥(1.5.9.13) 냉모밀(3.5.6.13) 매콤닭불떡갈비&파채(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 감자고추장조림(5.6.13) 배추김치(9.13) 프로틴초코볼(2.5.6) *911.5/44.1/153.8/4.9	8/23 중화비빔밥(1.2.5.6.9.13.15) 야채크로켓(1.2.5.6.9.12.13) 탕평채(5) 계란후라이(1.2.5.9) 배추김치(9.13) 아이스크림(1.2.5) *685.1/34.9/241.7/4.3	8/24 보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13) 순대야채볶음(5.6.10.13.18) 케이준샐러드(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 포도쥬스(13) *1,105.0/39.5/355.6/8.4	8/25 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 콘후레이크&우유(2.5.6.13) 크림치즈마늘빵(2.5.6) 오이피클(13) 파인애플 석류샐러드(1.5.6.13) *967.3/30.6/331.3/9.7
8/28 김치볶음밥(5.9.13) 팽이장국(5.6.13) 닭다리오븐구이(5.6.13) 곤약야채무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 쥬시쿨(2.5.13) 만다린샐러드/키위드레싱(1.5.13) *905.7/54.2/284.3/5.0	8/29 칼슘쌀밥 사리공탕(5.6.8.10.13) 고등어오븐양념구이(5.6.7.13) 비엔나파프리카떡볶음(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 도시락김(13) *1,049.3/51.6/146.0/5.8	8/30 추가밥 자장면(2.5.6.10.13.16) 치킨강정(1.5.6.12.13) 단무지무 열무된장무침(5.6) 배추김치(9.13) 키위사과쥬스(5.13) *914.5/42.2/169.0/11.4	8/31 흑미밥 계란국(1.13) 닭가슴살김치찜(5.6.9.12.13) 청경채겉절이(13) 새우가스(1.2.5.6.9.12.13) 깍두기(9.13) 후식(1.2.5) *984.8/50.7/383.2/4.2	



알레르기정보(학교홈페이지 및 급식실 게시)

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합, 포함)

★급식실에서 제공하는 식품의 원산지

\*쌀-국내산친환경, 김치-배추,고춧가루(국내산), 쇠고기-한우(3등급)\*돼지고기 - 국내산(1등급), 닭, 오리 - 국내산(1등급)\*식육가공품-돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(국내산)\*콩·두부류-두부류(국내),콩비지(국내산)\*수산물류-낙지(베트남),동태(러시아산),고등어(국내),오징어(국내산),꽃게(수입산),상기식단은 학교사정물가변동에 따라 변경될 수 있습니다.

◆ 빈그릇 운동 동참안내

현재전국11,000여개초·중·고교에서학생,교직원등총7,800천여명이학교급식을이용하고있으며,여기서발생되는음식을쓰레기량은932톤/일에달한다고합니다.학교별로살펴보면,초등학교1인당하루발생량은80g/일,중학교140g/일,고등학교200g/일로써,이는어릴때부터음식의소중함및음식문화개선에대한체계적교육고습관형성이중요함을말해줍니다.

\*전국음식을쓰레기1인당평균발생량은300g/일<출처:환경부>이에본교급식실에서는매주수요일을"잔반없는날"로지정운영하여잔반을줄이도록노력하고이에학생,교직원,학부모님모두관심과협조부탁하며잔반줄이기운동에동참하여주시기바랍니다.

2023년 7월 4일

휘문고등학교장