



# 학사 안내문

- 2023학년도 9월 식단안내

큰사람이 되자

행정실 -10호

월	화	수다날<잔반없는날>	목	금				
				1 삼겹살덮밥(1.5.6.10.13) 청초된장찌개(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(9) 망고쥬스(13) *1,358.0/63.1/249.7/5.4				
		권장섭취량	에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)		
			900±10%	21.7	300	4.7		
4 보리밥 순대국 (2.5.6.9.10.13.15.16) 계란찜(1.9.13) 부추무침(5.6.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) *969.1/28.1/158.2/16.1	5 흑미밥 미역국(5.6) 순살족발슬라이스&무쌈 (10.16) 춘천식막국수 (3.5.6.13.16) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 사과음료(13) *976.7/48.4/217.5/3.0	6 매콤닭고기비빔소스 (1.5.15) 칼슘쌀밥 냉모밀(3.5.6.13) 비타민음료(13) 통새우콘브레드 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) *989.4/61.2/168.9/5.9	7 칼슘쌀밥 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9.13) 비빔야채/튀김만두 (1.5.6.10.13.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 블루베리샐러드(1.5) 배추김치(9) *965.8/55.8/281.9/6.0	8 차조밥 돼지고기짜글이+김가루 (5.6.9.10.13) 숙주미나리무침 에그함박세트 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 망고샐러드(1.5) 배추김치(9) 감귤쥬스(13) *989.7/57.5/346.5/6.5				
11 칼슘쌀밥 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 고추잡채(5.6.10) 치파이(1.5.6.15) 오이숙갓겉절이 배추김치(9) * 923.3/72.4/171.1/5.3	12 현미밥 호박고추장국(5.6) 순살찜닭(2.5.6.13.15) 참나물겉절이(5.6.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15 .16.17.18) 배추김치(9) *1,006.0/65.5/313.3/6	13 추가밥 잔치국수(1.5.6) 와플&생크림(1.2.5.6.13) 소떡소떡구이 (1.4.5.6.10.12.13.15.16 ) 청경채겉절이 배추김치(9) *1,034.9/49.3/375.6/4	14 흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 매콤사태짬(5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 감자그라탕 (2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 복숭아에이드(11) *920.7/57.8/397.8/4.5	15 칼슘쌀밥 카레소스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭다리오븐구이 (5.6.12.13.15) 꽃맛샐러드 (1.2.5.6.8.18) 배추김치(9) *1,009.6/56.7/265.6/2.9				
18 흑미밥 만두국 (1.5.6.10.13.16.18) 두부조림(5.6) 곤약야채무침(5.6.13) 크림새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) *928.6/38.5/433.7/8.4	19 칼슘쌀밥 데리야끼소스치킨 (1.5.6.13.15) 참치덮밥소스 (5.6.13.18) 맥시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.1 6) 배추김치(9) 자두맛음료 *909.9/44.2/102.7/2.9	20 추가밥 사골칼국수(6.13.15.16) 미트볼오븐구이 (1.2.5.6.10.12.13.15 .16) 루꼴라샐러드 (1.2.5.6.12) 배추겉절이(9) 식혜 *1,263.9/40.7/282.1/4.0	21 중간고사	22 중간고사				
25 중간고사	26 중간고사	27 중간고사	28 추석연휴	29 추석연휴				



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-육우, 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),상기 식단은 학교사정물가변동에 따라 변경될 수 있습니다.

◆ 빈그릇 운동 동참안내

현재전국11,000여개 초·중·고교에서학생,교직원등총7,800천여명이학교급식을이용하고있으며,여기서발생되는 음식을 쓰레기량은 932톤/일에 달한다고 합니다. 학교별로 살펴보면, 초등학교 1인당 하루 발생량은 80g/일,중학교 140g/일, 고등학교 200g/일 로써, 이는 어릴 때부터 음식의 소중함 및 음식문화 개선에 대한 체계적 교육고 습관형성이 중요함을 알려드립니다.

※전국 음식을 쓰레기 1인당 평균발생량은 300g/일<출처:환경부>이에 본교 급식실에서는 매주 수요일을 "잔반없는 날"로 지정운영하여 잔반을 줄이도록 노력하고 이에 학생,교직원,학부모님 모두 관심과 협조 부탁하며 잔반 줄이기 운동에 동참하여 주시기 바랍니다.

2023년 8월 31일  
휘문고등학교장