

2016년 7월 식단표

	월	화	수	목	금	토
					1(2차고사)	2
조식	<p>* 식단은 학교사정 및 물가사정에 의해 일부 변경 될 수 있습니다.</p>				<p>참쌀밥 들깨시락국 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 닭봉간장조림④⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미니메이플피칸파이①②⑤⑥⑬</p>	
중식	<p>* 식중독과 감염병 예방을 위하여 항상 손을 깨끗이 씻읍시다.</p> <p>*학교급식에 사용하는 쌀, 김치, 육류,(쇠고기,돼지고기,오리고기,닭고기) 및 육류가공품은 모두 국산이며, 천영조미료(다시마,멸치,건새우,북어머리 등)만을 사용합니다.</p> <p>*대표적인 알러지 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염</p>				<p>[중식] 쌀밥 스파게티⑤⑥⑫⑬ 카프라제치토마토카나페②⑤⑥⑫⑬ 포켓치즈수미감자 양송이크림스프 허니버터갈릭 모듬야채피클⑬</p>	
석식						
	4	5	6	7	8	9
조식	<p>쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 감자어묵조림①⑤⑥⑬ 새우달걀찜①②⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 바나나</p>	<p>쌀밥 돈육콩나물찌개⑤⑥⑩⑬ 땅콩조림④⑤⑥⑬ 간소새우/칠리소스①⑤⑥⑨⑫⑬ 오이소박이⑨⑬ 멜론</p>	<p>쌀밥 육개장① 가지나물⑤⑥ 갈치양념구이⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 밀크프랑스빵⑤⑥⑬</p>	<p>쌀밥 오징어무국⑤⑥⑬ 비엔나메추리알조림 시금치프리타타①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 크림치즈브라우니①②⑤⑥⑬</p>	<p>쌀밥 동태국⑤⑥⑬ 크렌베리멸치볶음①⑤ 스팸달걀구이①⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬ 거봉</p>	<p>닭야채죽 무말랭이무침 스팸오믈렛①⑩ 배추김치⑨⑬ 시리얼+우유</p>
중식	<p>자색고구마밥 우럭매운탕⑤⑥⑬ 손두부+김치볶음⑨⑬ 왕+봉 치킨⑥ 석박지 수박</p>	<p>오곡밥⑤ 삼색수제비국⑤⑥ 매운감자조림⑤⑥⑬ 부추겉절이 탕수육①⑤⑪⑬ 배추김치⑨⑬ 아이스망고</p>	<p>오므라이스/스테이크소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 유부된장국⑤⑥⑬ 열무된장무침⑤⑥ 수제소세지말이①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미숫가루②</p>	<p>발아현미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧⑬ 가마보꼬조림①⑤⑥⑬ 오이생채 바베큐족찜⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 밀감맛푸딩①⑤⑬</p>	<p>클로렐라쌀밥 오이냉국⑬ 상추쌈 라볶이①⑤⑥⑬ 녹차돈육오븐구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치 유기농포도주스⑤⑬</p>	<p>열무보리냉면⑤⑥⑬ 총각김치⑨⑬ 피자토스트②⑤⑥⑩⑬ 아이스크림(딸기맛 바닐라맛 랜덤)①②⑤⑥⑬</p>
석식	<p>녹두밥 우동장국①⑤⑥⑬ 팽이버섯게맛살무침 순대야채볶음⑤⑥⑩⑬ 고추잡채김말이튀김①⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 미니턴오버①②⑤⑥⑬</p>	<p>흑미밥 참치김치찌개⑤⑨⑬ 비름나물 고추잡채&꽃빵⑤⑥⑩⑬ 열무김치 한입소노우치킨①②⑤⑥ 단호박요구르트②</p>	<p>완두콩밥 뼈해장수제비⑤⑥⑩⑬ 애호박전/간장①②⑤⑥ 순살코다리강정④⑬ 배추김치⑨⑬ 아이러브요거트(맛랜덤)②⑪ 아삭고추된장무침</p>	<p>산채비빔밥⑤⑥ 두부탕국⑤⑥⑬ 달걀후라이① 배추김치⑨⑬ 스프링감자⑤ 얼려먹는요구르트②</p>	<p>하와이안볶음밥⑤⑥⑩⑬ 맑은콩나물국⑤⑬ 베이비채소샐러드/오리엔탈드레싱⑤⑥⑬ 그릴크림치즈미트번①⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 메치니코프(랜덤)②</p>	

2016년 7월 식단표

	11	12	13	14	15	16	
조식	쌀밥 쇠고기계란탕①⑬ 새우살호박볶음⑨⑬ 바베큐크림치즈롤①②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 굴	쌀밥 닭곰탕⑤⑧⑬ 돼지고기메추리알장조림⑩① 돌나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 모닝빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	콩나물무침⑤ 수제소시지(카레맛)②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 전복죽 호상요구르트②	곤드레밥/강된장⑤⑥⑬ 조랭이미역국 숙주나물 콩치구이 배추김치⑨⑬ 멜론	쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 단호박돈육볶음⑤⑥⑩⑬ 미나리초무침 열무김치⑨⑬ 꼬마식빵①②⑤⑥⑬	쇠고기야채죽 배추김치⑨⑬ 과일샐러드①②⑤⑪⑫⑬ 아몬드초코시리얼+우유②⑤⑥⑬	
중식	버섯카로틴밥 떡국⑬ 돼지갈비떡찜⑩ 상추파채겉절이⑬ 가지나물 배추김치 수박	혼합잡곡밥⑤ 연두부국⑤ 오이스틱/쌈장(고) 오리불고기 참치계란말이① 배추김치⑨⑬ 유기농레드쥬스	차조밥 순두부찌개 치즈불닭⑥⑫ 호박잎쌈/쌈장⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨⑬ 수제망고에이드	인델리카레라이스②⑤⑥⑩⑬ 유부된장국⑤⑥⑬ 사과오이초무침 간장양념치킨(윙)①②⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 거봉	완두콩밥 근대된장국⑤⑥⑬ 오향장육⑤⑥⑩⑬ 양파장아찌⑤⑥⑬ 상추쌈 배추김치⑨⑬ 요구르트②	자장밥 달걀파국 단무지 매운데리야끼양념닭꼬치⑤⑥⑫ 배추김치 자두	
석식	참치야채비빔밥⑤⑥⑬ 근대된장국 감자샐러드 닭꼬치(줄) 깍두기⑨⑬ 아이스요구르트슈스틱①②⑤⑬	흑미밥 대합살미역국⑬ 안동찜닭⑤⑥⑧⑬ 치커리사과생채⑬ 단호박튀김①⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 요구르트(세븐)②	차조밥 돼지국밥/다데기⑤⑥⑩⑬ 잔배추겉절이 배추김치⑨⑬ 피자핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬ 아이스홍시	클로렐라쌀밥 쇠고기국⑬ 커리크림우동②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추겉절이⑬ 장어강정⑤⑥⑫ 배추김치 스무디②	통밀밥⑥ 사골곰탕⑤⑧⑩ 단배추겉절이 배추김치⑨⑬ 석박지⑨⑬ 치킨또띠아①②⑤⑥⑩⑫⑬ 사과	여름방학	
	18	19	20	21	22(여름방학식)		23
조식	쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 깎잎순나물⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 모닝빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	잡쌀밥 맹초콩나물국⑤⑬ 주꾸미볶음⑤⑥⑧ 수제너비아니구이②⑤⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 사과	잡쌀밥 동태매운탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침 떡고기말이조림①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 우리밀초콜렛롤①②⑤⑥⑬	쌀밥 대합살미역국⑬ 비엔나페네티리볶음①②⑤⑥⑩⑫⑬ 베이컨에그스크램 배추김치 에그타르트①⑤⑥⑩	쌀밥 청국장찌개⑤⑩ 궁중식떡볶이 갈치양념구이⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 마블슈발츠①②⑤⑬		
중식	발아현미밥 단배추된장국 볶음우동⑤⑥⑨⑫⑬ 새송이콩나물무침⑤ 유린기⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 파인애플주스(델몬트)⑤⑬	보리밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 비벼먹는찜닭⑤⑧⑬ 사과무생채⑬ 매콤비엔나떡꼬치②④⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨⑬ 엔요(블루베리)②	[중식] 클로렐라쌀밥 우동 콩나물무침 돈육불고기⑩ 납작비빔만두⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 젤리쭈쭈바①②⑤	흑미밥 쇠고기전골 도라지무침 감말랭이그린샐러드⑤⑫⑬ 생선까스①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 딸기빙수①②⑤			
석식	버섯카로틴밥 방아멸치시락국⑤⑥⑬ 오리훈제/머스터드소스①⑤⑬ 막국수⑤⑥⑬ 파프리카오이초무침⑬ 배추김치⑨⑬ 복숭아⑪	오리볶음밥 들깨시락국⑤⑥⑬ 청경채겉절이 배추김치⑨⑬ 회오리요술감자⑤ 시나몬토스트⑥① 오라때 ②⑪	혼합잡곡밥⑤ 황태아육국⑤⑥⑬ 불닭볶음납작면⑤⑥⑫⑬ 열대과일샐러드①②⑤⑪ 노블치즈돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 열무김치⑨⑬ 아마렛감귤or블루베리①②⑤⑥⑬	쌀밥 흑미닭다리죽 불고기케사딜라②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 아이러브요거트(맛랜덤)②⑪ 뿌리채소아삭피클⑬			