

3월 식단표(중식)

광주동성여자중학교

월	화	수	목	금
<p>☐ 알레르기정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱전복, ⑲조개류(전복,홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 음식에 따른 식재료 품목은 학교 홈페이지 주간 식단표에 자세히 나와 있습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				
2	3	4	5	6
	친환경녹미쌀밥 알배추된장국(5.6) 삼겹살수육(5.6.10.13) 전복초무침(5.6.13.18) 온두부(5) 보쌈김치(9) 레드벨벳케이크(1.2.5.6)	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰콩나물국(5) 오리&돈스테이크/소스(1.2.5.6.12) 파르페레파스타샐러드(1.2.5.6.12.13) 고구마대무침 배추김치(9)/초코우유(2)	카레라이스(2.5.6.12.13) 매생이떡국(5.6) 통살새우까스/소스(1.5.6.9) 우렁살초무침(5.6.13) 파김치(9) 바나나 젤리빙	친환경귀리밥 양파달걀국(1) 등갈비찜(5.6.10.13) 김치전(5.6.9) 치커리유자무침(13) 배추김치(9) 우유크림도넛(2.5.6)
9	10	11	12	13
친환경찰현미밥 전복미역국(5.6.18) 오븐에구운닭다리(2.5.6.12.15) 도토리묵상추겉절이(5.6.13) 맛김치(9) 애플망고푸딩젤리/체리	친환경귀리밥 애호박찌개(5.6.9.10.13.17.18) 오리훈제볶음/머스타드(13) 고막살부추무침(5.6.13.18) 토란대늘깨나물 맛김치(9) 우리쌀꿀떡	친환경차조쌀밥 한우마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 등심꿔바로우/소스(1.5.6.10) 꽃말살샐러드(1.5.6.8.12.13.18) 얼갈이나물(5.6)/맛김치(9) 우유앙금단추(1.2.6)	친환경통밀쌀밥(6) 명란순두부찌개(5.6.9.13) 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.13) 낙지호랑양념구이(5.6.13) 숙주나물김가루무침 맛김치(9) 초코링토피요거트(2)	비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 애호박된장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) 다시마채두부무침(5.13) 맛김치(9) 크런치마카롱(1.2.6)
16	17	18	19	20
친환경기장밥 부추달걀국(1) 사태김치찜(9.10.13) 고등어구이(2.5.6.7.12.13) 시금치나물(5.6) 갓김치(9) 샤인머스켓맛젤리	친환경흑미밥 오리탕(5.6.13) 김치만두구이(1.5.6.10.16.18) 양념양배추찜(5.6.13.18) 양상추단호박샐러드(1.2.5.6) 열무김치(9) 쿠앤크아몬드	베이컨크림파스타(1.2.5.6.9.10.13) 통등심돈까스/소스(1.5.6.10) 사과비타민샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 오이피클 친환경쌀밥 유산균발효유(2)	짜장라이스(5.6.13) 콩나물무국(5) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 새송이간장조림(2.5.6.13) 참나물오리엔탈무침(5.6) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	친환경압맥밥 꼬지어묵국(1.5.6.7.18) 숯불떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 에그마요샐러드(1.2.5.6.13) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(9) 코코넛버터쿠키(1.2.5.6)
23	24	25	26	27
친환경통밀쌀밥(6) 두부미역국(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 숙주나물무침 배추김치(9) 핑크레몬에이드	친환경발아현미밥 부대찌개*라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀찜(1.9.13) 볼어묵알감자조림(1.5.6.13) 딸기샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9)/누룽지초코샌드	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 종합어묵국(1.5.6.7.18) 당면볶이(1.2.5.6.12.13) 우영조림(2.5.6.13) 배추김치(9) 슈가토마토(12.13) 크림코르네파이(1.2.5.6)	친환경현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 메추리알장조림(1.2.5.6.13) 소라살미나리초무침(5.6.13) 웨지감자/시즈닝(2.5.6.13) 깍두기(9) 엔요(2)	친환경녹미쌀밥 우리밀수제미국(5.6) 옥수수순참치마요(1.5.13.16.18) 싸먹는슬라이스오리 부추겉절이(13)/배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 콤부차워터젤리
30	31			
친환경찰발아현미밥 황태해장국(1.5.6) 쭈꾸미불고기(2.5.6.10.15.16) 통모짜핫도그/케첩(1.2.5.6.12) 방풍나물 맛김치(9) 천혜향감귤주스(13)	친환경귀리밥 순살감자탕(5.6.10.13) 닭봉간장조림*당면사리(2.5.6.13.15.18) 명엽채볶음(5.6.13) 월도프샐러드(1.2.5.6.14) 맛김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)			
<p>※ 우리학교 영양기준량 : 에너지(667.13kcal,± 10%), 단백질(18.24g),비타민C(24.83mg), 칼슘(237.49mg)</p>				

- **매주 수요일**은 '잔반통 없는 날'을 실시하오니 **잔반 없는 날**을 생활화합시다.
- **식사 전 손 씻기로 식중독의 70%를 예방**할 수 있으니 **손 씻는 습관**을 기르도록 합시다.
- 동성여중 홈페이지 - 학부모마당 - 학교급식에 보시면 매일 급식 식단 사진을 올려놓으니 참고하시기 바랍니다.
- **월간 식단은 학교의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.**

광주동성여자중학교