

손세정대

(주)고메우드





02-713-7706
080-810-9908



깨끗하게~



>> 추가 배식대

* 밥 / 김치 *

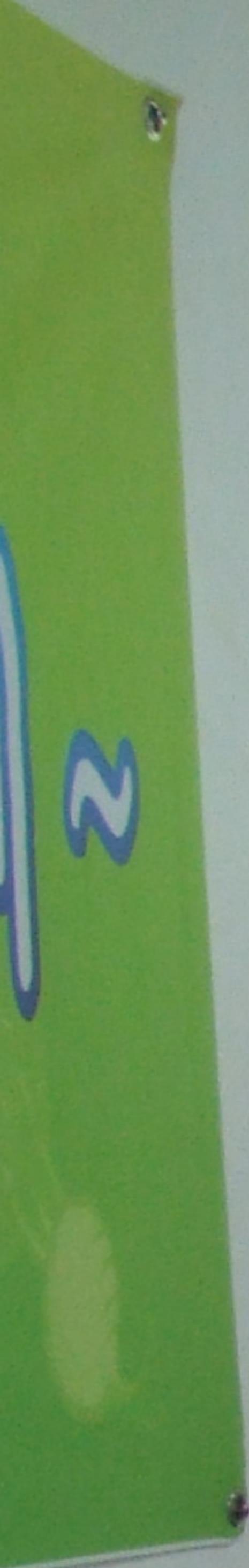
추가

배식대 *

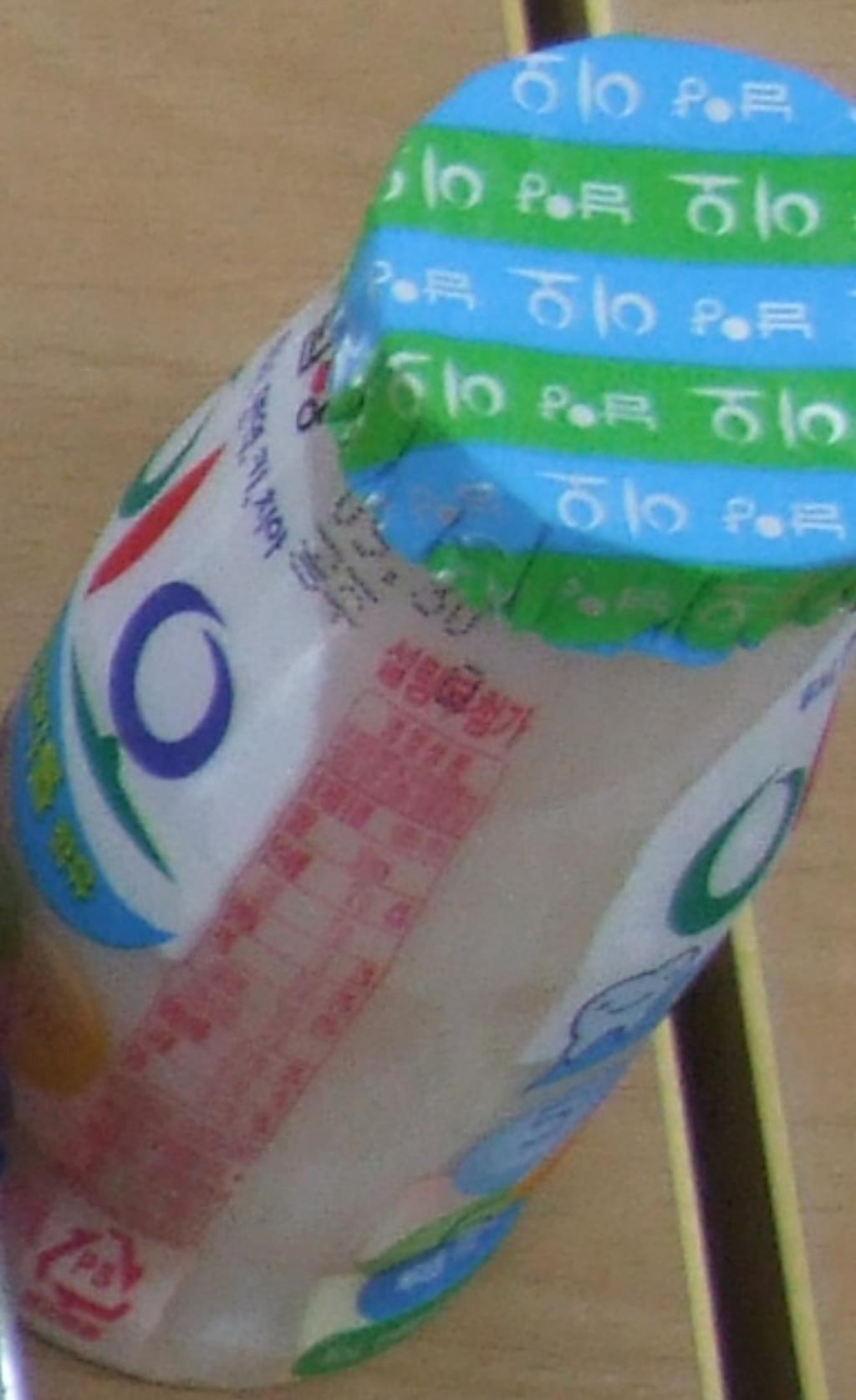














잔
반

잔
반



음용수대



(9) 월 식단표

한강중학교

★식사때는 건강생각 남길때는 환경생각★

구분	월	화	수	목	금
	급식시간 식사예정	1	2(잔반없는날)	3	4
중식	1. 깨끗하게 손씻기 2. 차례대로 줄서기 3. 먹을만큼 받아서 남김없이 식사하기 4. 식사후 자리정돈 5. 청결한 식판정리	칼슘기장밥 햄찌개 후르츠탕수육 진미채조림 깻갓나물 깍두기	칼슘보리밥 두부된장국 돈육불고기 탕평채 부추양파무침 총각김치	칼슘흑미밥 감자고추장국 돈까스 & 소스 샐러드 & 드레싱 김치 계절과일	칼슘현미밥 미역국 쇠고기버섯볶음 김치전 콩나물무침 깍두기
kcal	(smiley)	754	746	758	752
구분	7	8	9(잔반없는날)	10	11(선택메뉴의날)
중식	칼슘수수밥 근대된장국 닭갈비 쫄면야채무침 우엉조림 깍두기	진로체험의 날	칼슘찹쌀밥 육개장 생선커틀렛 & 타르소스 도토리묵무침 깍두기 계절과일	칼슘기장밥 북어국 돈사태찜 시금치나물 돌자반복음 김치	카레라이스 VS 자장덮밥 떡볶이 김치 후렌치토스트 유산균음료
Kcal	746		757	756	742/754
구분	14	15	16(잔반없는날)	17	18
중식	칼슘율무밥 떡국 동그랑땡전 팽이버섯부추무침 볶음김치 계절과일	칼슘현미밥 김치국 삼치강정 계란고추장조림 상추겉절이 깍두기	미트소스스파게티 양상추샐러드 & 드레싱 단무지/피클 마늘쫑 계절과일	칼슘흑미밥 아욱국 닭볶음탕 호박나물 김구이 김치	야채비빔밥 & 약고추장 실파계란국 고로케/케찹 김치 요구르트
Kcal	774	742	756	740	748
구분	21	22	23(잔반없는날)	24	25
중식	칼슘현미밥 깻갓어묵국 모듬장조림 부추장떡 실곤약냉채 김치	칼슘차조밥 참치김치찌개 너비아니구이 계란찜 양념깻잎찌개 김치	햄볶음밥 팽이버섯맑은국 청파래커틀렛 & 머스타드 콘샐러드 깍두기 계절과일	칼슘기장밥 콩나물국 오남불고기 두부구이 무생채 김치	칼슘보리밥 감자탕 떡갈비꼬치 오이초무침 깍두기 계절과일
Kcal	755	758	774	785	748
구분	28	29	30		
	중간고사	중간고사	중간고사		
Kcal					

* 시장 상황에 따라 식단의 변경이 불가피한 경우가 있습니다. (검수시간 : 7:40 ~ 8:00) (주)고매푸드

◆ 우리 학교 주요 식재료 원산지 ◆

구분	쌀	김치	쇠고기	돼지고기	닭고기
원산지	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산
◆ 우리 학교 영양권장량 ◆	(자세한 내용은 홈페이지를 참고하세요)				
구분	에너지(Kcal)	단백질(g)	리보플라빈(mg)	비타민C(mg)	칼슘(mg)
영양량	692.12	15.38	0.42	30.83	301.32

▪ 환장실

▪ 재채기

▪ 손으로

▪ 발열, 고

▪ 가급적

▪ 확진 혼



맛과 영양이 풍부한 가을 건강식품

고구마는 칼슘, 칼륨, 비타민A,B,C가 풍부한 알칼리성 식품이다. 섬유질이 풍부해 변의 배설을 촉진하며, 다른 식품과는 달리 고구마의 비타민C는 조리과정을 거쳐도 70~80%가 남는다. 김치와 궁합이 잘 맞는 식품이며 성장 발육기인 청소년 영양간식으로 좋다.

단호박은 가을 제철 식품으로 색이 노랄수록 카로틴이 풍부하다.
항암작용이 있는 카로틴은 기름에 조리해 먹으면 더욱 잘 흡수된다.
단호박은 이 밖에도 무기질과 두뇌 발달에 좋은 아미노산이 풍부하며,
비타민B12를 함유하고 있어 악성빈혈을 예방한다.

브로콜리는 비타민C가 매우 풍부한 야채로 함유량은 레몬의 2배, 감자의 7배나 된다. 그 밖에 비타민A, B1, B2와 칼륨, 인, 칼슘 등의 미네랄도 시금치 못지 않게 풍부하여 성장기 아이들의 건강 필수 식품이다. 양파를 함께 요리하면 두 야채의 음식궁합이 항암 작용을 높이기 때문에 영양만점 슈퍼푸드가 된다.

똑똑하게 우유 마시기 6 계명

1. 땅이나 옥수수처럼 함께 먹으면 맛과 영양이 더욱 풍부해지는 식품과 함께 즐기자.
 2. 꿀이면 열에 약한 영양소가 파괴되므로 냉장보관 상태로 차게 마시자.
 3. 첨가물이 없는 원 우유를 많이 섭취하자.
 4. 소화흡수가 잘 되도록 씹는 드 마시자.
 5. 효과적인 카슘 보충을 원한다면 밤에 마시자.
 6. 심연간질간, 골다공증 등의 예방을 위해 매일 2~3잔의 우유를 마시자.

김치 안심하고 드세요



고매푸드에서
다른 유통망과의
경쟁력을 확보한
영성된 신호복
국내시장침습
시용합니다!!

식품 원산지
1. 무 ↗ 전남 조도
2. 배주 ↗ 전남 해남
3. 고주 가루 ↗ 충북 음

우리 학교 급식은 일등 품
위하여 좋은 품질의 인
엄선하여 사용

주요 식재료 원산지











KT
통신비구역
TOP
텔레캅

매점

즈
미
가
디
언
2,00
원
35,000
원

