

# 2024년 11월 학교급식 식단표



광주동신여자고등학교

		11/1 (금)				
중식					친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5.6.9) 목살갈비구이(5.6.10.13) 베이컨시금치또띠아(1.2.5.6.10.12.13) 갯잎순나물(5.6) 배추김치(9) 오렌지주스(13)	
					친환경잡곡밥(5) 설렁탕(1.5.13.16) 파채제육볶음(5.6.10.13) 도토리묵상추무침(5.6.13) 청경채나물(5.6) 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.12) 깍두기(9)	
석식					친환경잡곡밥(5) 아삭된장국(5.6.9)	
					아삭된장국(5.6.9) 아욱된장국(5.6.9) 수제김치치즈떡갈비(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 후르츠카테일샐러드(11) 숙주나물무침(5.6) 콩자반(5.6.13) 깍두기(9)	
		11/4 (월)	11/5 (화)	11/6 (수)	11/7 (목)	11/8 (금)
중식	불닭마요주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 간치국수小(1.5.6.13) 돈가스샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5.6.10.16.17)	핫크리스피치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16) 맑은미역국(5.6) 소떡볶이(1.2.5.6.10.12.13) 토마토카프레제샐러드(2.12.13) 무생채(13) 얼갈이겉절이(5.6.13) 라이트요구르트(2)	한우소머리국밥(5.6.16) 김치메밀전병(2.3.5.6.8.9.10.12.15.16.18) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 깍두기(9) 굴 우리밀바스크치즈케이크(1.2.6.13)	오프라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 소고기무국(5.6.16) 치즈떡 떡볶이(1.2.5.6.13) 리얼직화그릴햄박(1.2.5.6.10.12.15.16) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 파인애플	뽕바어카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 바베큐갈비맛탕구이(15) 꼬들단무지무침 삼일국화나물(5.6.13) 배추김치(9) 아망추(11)	
	평균영양량 - 열량 : 1007.8kcal 단백질 : 36.2g 칼슘 : 239.1mg 철분 : 4.2mg					
석식	콩나물밥&양념장(5.6.10.13) 시래기된장국(5.6.9) LA돼지갈비조림(10.13) 사과치커리무침(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9) 젤리보	친환경잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.16) 오리참스테이크(1.2.5.6.12.16) 콘치즈(1.2.5.13) 회오리감자+치토스시즈닝(5.6) 배추김치(9) 수제딸바라떼(2)	친환경잡곡밥(5)&달걀우라이(1)&김자반(5) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 순살찜닭(2.5.6.13.15.18) 야채감자채볶음 열무쌈장나물(5.6.13) 배추김치(9) 사과주스(13)	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9) 목심대패불고기(2.5.6.10.13) 탕수만두(5.6.12.13.18) 갯잎양념지(5.6.13) 배추김치(9) 코르네생크림파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9)	
	평균영양량 - 열량 : 943.2kcal 단백질 : 44.4g 칼슘 : 335.2mg 철분 : 4.5mg					
		11/11 (월)	11/12 (화) 글로벌데이	11/13 (수)	11/14 (목)	11/15 (금)
중식	문어술밥(13) 매콤콩나물국(5.6.9) 목살스테이크(10) 오리엔탈샐러드(3.5.6.12.13) 배추김치(9) 오렌지 배베로(1.2.5.6)	투움바파스타(1.2.5.6.9.12.13.15.18) 등갈비바베큐(5.6.10.12.13) 꼬마부시브래드(1.2.5.13) 망고리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 친환경쌀밥(자율)&배추김치(9)&오이피클 포도주스(13) 두바이크런치초콜릿(2.5.6)			친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 간장진미채볶음(5.6.13.17) 깍두기(9) 아이스크림(1.2.5)	
	평균영양량 - 열량 : 1424.6kcal 단백질 : 64.1g 칼슘 : 397.7mg 철분 : 6.4mg					
석식	불고기마요알밥(1.5.6.10.13) 짬뽕순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 무생채(13) 배추김치(9) 엔요(2)	김치치즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 차돌박이된장찌개(5.6.16) 훈제파닭(13.15) 오이양파무침(5.6.13) 멸치건과류볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 딸기참쌀떡(2.5.6)			참치김치덮밥(5.6.9.13.16.18) 맑은미역국(5.6) 취나물무침(5.6)&배추김치(9) 미니불고기버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 별집감자튀김(5.6.12) 골드키위배주스(13)	
	평균영양량 - 열량 : 949.2kcal 단백질 : 44.8g 칼슘 : 277.7mg 철분 : 4.1mg					

# 2024년 11월 학교급식 식단표



광주동신여자고등학교

	11/18 (월) 저탄소의날	11/19 (화)	11/20 (수)	11/21 (목)	11/22 (금)
중식	비빔밥(5.6.10.13)&달걀후라이(1) 시래기된장국(5.6.9) 새우담뱃(1.5.6.8.9) 배추김치(9) 굴 (쌀과자)초코볼(2.5.6)	계란소스함박스테이크덮밥(1.2.5.6.10.13.16) 육개장(1.5.6.16) 오리엔탈샐러드(3.5.6.12.13) 치즈스틱(1.2.5.6) 무생채(13) 배추김치(9) 청포도주스(13)	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6.9) 삼겹수육&야채무침(5.6.10.13) 두부쌈장(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 보쌈김치(9) 사과매실주스	친환경잡곡밥(5) 오리탕(5.6.13) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박부침개(1.5.6) 고춧잎나물(5.6.13) 배추김치(9) 망고사고교거트(2)	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파국(1.5.6.9.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 시금치나물(5.6)&반달단무지 배추김치(9) 스위트플럼자두주스 달고나크레이프케이크(1.2.5.6)
	평균영양량 - 열량 : 979.4kcal 단백질 : 32.4g 칼슘 : 327.8mg 철분 : 5.1mg				

석식	친환경잡곡밥(5) 꼬지떡&어묵탕(3.5.6.9.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 들깨죽순나물(5.6) 명엽채볶음(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 사골우거지소고기국(5.6.13.16) 양풍데리야끼닭봉조림(2.5.6.13.15) 맛살팽이버섯전(1) 매콤파리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 떠먹는골드키위	친환경잡곡밥(5) 설렁탕(1.5.13.16) 너비아니전(1.5.6.10.15.16.18) 오징어초무침(5.6.13.17) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 애호박찌개(5.6.9.10) 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 양배추케찜마요샐러드(1.5.12) 숙나물무침(5.6) 배추김치(9) 블루레몬에이드	밥&참치마요&김자반(1.5.16.18) 맑은콩나물국(5.6.9) 양념숯불닭구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 양배추콘샐러드(1.5.13) 무피클(13) 배추김치(9) 스위트자몽주스(13)
	평균영양량 - 열량 : 886.6kcal 단백질 : 44.7g 칼슘 : 258mg 철분 : 4.8mg				

	11/25 (월)	11/26 (화)	11/27 (수)	11/28 (목)	11/29 (금)
중식	친환경잡곡밥(5) 매콤소고기무국(5.6.16) 오리훈제야채볶음&머스타드(1.2.5.6) 알감자조림(5.6.13) 숙나물무침(5.6) 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 설렁탕(1.5.13.16) 참나물무침(5.6) 치즈볼닭(2.5.6.13.15) 블루베리샐러드(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 마시는유산균(2)	친환경쌀밥(자율) 매운돈코츠라멘小(2.5.6.10.13.15.16) 치즈알라피노후향크림도그(1.2.4.5.6.10.12.13.16) 꼬들무채장아찌 배추김치(9) 제로자두음료	친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순살고등어구이(7) 콩나물무침(5.6) 야채잡채(5.6.10.13.18) 보쌈김치(9) 초코도넛(1.2.5.6)	얼큰순대국밥(2.5.6.10.13.16) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 우렁살야채초무침(5.6.13) 깍두기(9) 수제블루베리라떼(2) 도지마를케이크(1.2.5.6)
	평균영양량 - 열량 : 898.5kcal 단백질 : 38.8g 칼슘 : 246mg 철분 : 4.2mg				

석식	셀프충무김밥&오징어무침(1.5.6.13.17) 우동小(1.5.6.7.13.18) 새우튀김샐러드(1.2.5.6.9.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 오렌지	마파두부덮밥(5.6.10.13) 장국(1.2.3.5.6.9.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15) 고춧잎나물(5.6.13) 배추김치(9) 납작복숭아주스(11.13)	친환경잡곡밥(5) 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙성등심피바로우(1.5.6.10) 오이부추무침(5.6.13) 반달단무지 배추김치(9) 토핑요거트(2)	스팸김치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시래기된장국(5.6.9) 고구마맛탕(5.13) 도라지나물볶음(5.6) 얼갈이겉절이(5.6.13) 라이트요구르트(2)	
	평균영양량 - 열량 : 968.9kcal 단백질 : 36.3g 칼슘 : 320.8mg 철분 : 6mg				

※ 본 식단은 시장동향 및 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다

2024학년도 학교급식기본계획에 의거 월 1회 저탄소의 날, 글로벌데이를 시행합니다.

본 식단은 학교급식 영양관리기준에 맞도록 작성하고 있습니다. 열량은 760(±10%)kcal, 단백질은 총 공급에너지 중 (7~20%), 칼슘은 234mg이상, 철분 3.7mg이상

[알레르기 유발식품] : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑳갯

### [원산지 표시]

구분	소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	달걀	양고기	염소고기	쌀	배추김치 (배추, 소금, 고춧가루)	콩(두부류) (배추, 콩, 콩비지)	남지, 참동, 조피육	미꾸라지	뱀장어	낙지	명태 (명태, 복어 제외)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	가리비, 멍게	전복	방어	부세
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
(가공품)	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	외국산	국내산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산

학교 급식에서 축산물은 HACCP인증 제품만을 의무사용되고 있습니다. (학교급식법 시행규칙 제4조제1항)

11월 친환경 식재료 : 쌀, 참쌀, 콩나물, 숙주, 닭, 오리, 달걀 등 / Non-GMO 사용 - 된장, 간장, 국간장, 고추장, 두부, 물엿, 옥수수분 등

◆ 식사 전 손 씻기와 손 소독을 하고 식생활관으로 들어옵니다.

◆ 새치기 하지 않고, 한 줄로 서서 배식을 기다립니다.

◆ 급식실 음식은 밖으로 가져가지 않습니다. (식중독 위험)

◆ 식수대(정수기)에서 손을 씻지 않습니다.