

2019년 5월 식단표

의정부국제크리스천 학교

(월요일)	(화요일)	1(수요일)	2(목요일)	3(금요일)
			<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •부대찌개 •진매채볶음 •숙주나물/김치 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •또띠아 •감자튀김 •파스타/샐러드/과일 2
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> •참스테인크 •흰쌀밥 •디저트 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •잡곡밥 •닭볶음탕 •어묵야채볶음/깍두기 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •핫도그 •양파링튀김 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •쇠고기무국 •떡볶이/김말이튀김 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •펜네크림파스타 •마늘빵 •샐러드/과일 2
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> •햄에그샌드위치 •치즈스틱 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •비빔밥 •계란파국 •디저트 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •오븐구이치킨 •메쉬드포테이토 •파스타/샐러드/과일 	<ul style="list-style-type: none"> •콩나물국 •잡곡밥 •돈육야채볶음 •오이무침 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •유부우동 •돈가스 •샐러드/과일 2
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> •생선까스&타르소스 •크로와상 •크림스프 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •떡국 •쇠고기장조림/깍두기 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •미트볼야채볶음 •미소된장국 •흰쌀밥 •디저트 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •호박감자된장찌개 •훈제오리야채볶음/무쌈 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •쇠고기볶음밥 •가쓰오장국 •편만두/김치 •파스타/샐러드/과일 2
27	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •쇠고기미역국 •너비아니구이 •두부조림/김치 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •치킨샐러드 •모닝빵 •디저트 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •일갈이된장국 •돈육보쌈/무생채 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •미트스파게티 •마늘빵 •샐러드/과일 2

*위 식단은 학교사정이나 물가변동에 따라 다소 변경 될수 있습니다.

*원산지 표시 -국제 크리스천 학교에서는 쇠고기(호주산), 코다리/동태(러시아산),쌀 두부, 돼지고기, 닭고기, 오리고기(훈제오리고기 오징어,김치/찌개용 김치(배추:국내산/고추가루:국내산)의 원산지는 국내산을 지향하고 있으며 그 외에는 식단표에 별도 표기함을 알려드립니다.

*(알레르기 유발 식품 정보)-난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 닭고기, 소고기,오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합포함)

*본교는 화학조미료를 사용하지 않으며 위생적으로 안전한 급식을 위해 노력합니다.

*우리 학교 급식은 연령별 영양 기준량을 준수하며 열량은 성장발달 유지를 위하여 10%내외로 제공 됩니다.