

2019년 1월 식단표

의정부국제크리스천 학교

(월)	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
				
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> •치킨커틀렛 •모닝빵 •크림스프 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •콩나물국 •훈제오리야채볶음/무쌈 •김치 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •미트볼야채볶음 •빵 •야채스프 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •잡곡밥 •감자수제비국 •돼지갈비찜 •묵무침 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •크림스파게티 •마늘빵 •디저트 •샐러드/과일 2 •
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> •찰스테이크 •흰쌀밥 •김치 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •비빔밥/계란후라이 •된장국 •디저트 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •치킨샐러드 •크로와상 •디저트 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •잡곡밥 •부대찌개 •닭살데리야끼조림/깍두기 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •햄버거 •치즈스틱 •파스타/샐러드/과일 2
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> •치킨마요덮밥 •유부장국 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •국수장국 •편만두 •김치 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •야채볶음밥 •가쓰오장국 •깍두기 •디저트 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •잡곡밥 •맑은미역국 •돈육야채볶음 •상추/야채스틱 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •치즈마카로니 •소세지야채볶음 •샐러드/과일 2
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> •생선까스&타르소스 •모닝빵 •크림스프+크루통 •파스타/샐러드/과일 2 • 	<ul style="list-style-type: none"> •잡곡밥 •쇠고기무국 •동그랑땡전 •김치볶음&두부 •샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •또띠아 •감자튀김 •파스타/샐러드/과일 2 	<ul style="list-style-type: none"> •흰쌀밥 •짜장소스 •탕수육/김치 •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.