

# 2019 년 3 월 식단표

의정부국제크리스천 학교

(월요일)	(화요일)	(수요일)	(목요일)	3/1(금요일)
				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>•찹스테이크</li> <li>•흰쌀밥</li> <li>•파스타/샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•잡곡밥</li> <li>•부대찌개</li> <li>•고추잡채/ 꽃빵</li> <li>•블로콜리</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•또띠아</li> <li>•치즈스틱</li> <li>•파스타/샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•흰쌀밥</li> <li>•근대된장국</li> <li>•닭볶음탕</li> <li>•숙주나물</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•타코샐러드</li> <li>•칩스&amp;살사소스</li> <li>•디저트</li> <li>• 파스타/과일 2</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>•생선까스/타르소스</li> <li>•빵</li> <li>•디저트</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•잡곡밥</li> <li>•쇠고기미역국</li> <li>•너비아니구이</li> <li>•진미채무침/김치</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•햄에그샌드위치</li> <li>•디저트</li> <li>•파스타/샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•흰쌀밥</li> <li>•감자수제비국</li> <li>•돈육야채볶음/김치</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•치킨마요덮밥</li> <li>•유부장국</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>•로제스파게티</li> <li>•마늘빵</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•흰쌀밥</li> <li>•호박된장찌개</li> <li>•훈제오리야채볶음/무쌈</li> <li>•샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•미트볼야채볶음</li> <li>•흰쌀밥</li> <li>•디저트</li> <li>•파스타/샐러드/과일 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•비빔밥</li> <li>•계란파국</li> <li>•디저트</li> <li>• 샐러드/과일 2</li> </ul>	오전수업
25	26	27	28	29/30/31
봄방학 ( 3/25 -3/31)	봄방학	봄방학	봄방학	봄방학

\*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.