

	가 정 통 신 문	교무실 (062)672-1217 행정실 (062)672-1216 행정실FAX (062)671-8950 교무실FAX (062)671-0674
	발행부서 : 행정실	

제 목	2019학년도 12월~20년 1월 급식 안내
-----	--------------------------

학부모님의 가정에 행운과 건강이 늘 함께 하시길 기원합니다.

‘2019학년도 급식 운영계획’에 의거 2019년 12월~20년 1월 급식비를 아래와 같이 고지하오니 학부모님께서 CMS자동이체 은행 계좌에 2019년 12월 9일(월)까지 입금하여 주시기 바랍니다.

(자동이체계좌가 없으신 분은 행정실로 자동이체 출금 동의서 제출)

2019학년도부터 ‘고등학교 중식비 지원 계획’에 따라 고등학교 전학년 중식(방학중식 제외)이 무상급식으로 실시되며, 석식은 신청자에 한해 수익자(학부모) 부담으로 운영됩니다.

자동이체 출금일 : 12월 3일, 12월 5일, 12월 9일

▶▶ 12월~20년 1월 급식비 내역 ◀◀

급식기간 : 2019.12.1.~2020.1.30.

학 년	구 분	식 수	단가	급식비	비 고
1학년	중 식	20	무상	무상	※ 학사일정에 따라 급식일이 변경될 수 있음. ※ 2020년 1월은 29일, 30일 2식(중식)만 포함.
	석 식	11	3,700	40,700	
2학년	중 식	20	무상	무상	
	석 식	11	3,700	40,700	
3학년	중 식	15	무상	무상	
	석 식	0	3,700	0	

★ 급식 시작월 5일 이후(공휴일 제외)부터는 추가 및 취소가 불가합니다.

2019년 11월 일

대광여자고등학교장



2019년 12월 ~ 20년 1월 식단표

대명여자고등학교

구분	월	화	수	목	금	토	
점심	한미잡화반 피자(대우) 5.6.13 돼지고기수육 조식 5.6.10.13 숙주나물무침 보쌈김치 9.13. 에그리포트 12.5.6.13	가정별반 김치이동장국 5.6.13 해물볶음동 5.6.9.12.13.17.18 순살고등어구이 5.7.13 치킨리얼웨이 5.6.13 배추김치 9.13	커리어이스 2.5.6.10.13 콩나물국 5.13 순살피망스스 14.5.6.13.15 생이상추무침 5.6 배추김치 9.13 저당야쿠르트2	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13	전환별반 팽이버섯된장국 5.6.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 소면이채무침(부추) 13.5.6.13 배추김치 9.13 잡디네	전환별반 콩나물김치국 5.9.13 오징어불리감 1.5.6.17 상추-고추양념장 1.5.6 아묵양념볶음 1.5.6.13 배추김치 9.13 요구르트 2
저녁	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13	커리어이스 2.5.6.10.13 콩나물국 5.13 순살피망스스 14.5.6.13.15 생이상추무침 5.6 배추김치 9.13 저당야쿠르트2	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13	전환별반 팽이버섯된장국 5.6.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 소면이채무침(부추) 13.5.6.13 배추김치 9.13 잡디네	전환별반 콩나물김치국 5.9.13 오징어불리감 1.5.6.17 상추-고추양념장 1.5.6 아묵양념볶음 1.5.6.13 배추김치 9.13 요구르트 2
점심	한미잡화반 피자(대우) 5.6.13 돼지고기수육 조식 5.6.10.13 숙주나물무침 보쌈김치 9.13. 에그리포트 12.5.6.13	가정별반 김치이동장국 5.6.13 해물볶음동 5.6.9.12.13.17.18 순살고등어구이 5.7.13 치킨리얼웨이 5.6.13 배추김치 9.13	커리어이스 2.5.6.10.13 콩나물국 5.13 순살피망스스 14.5.6.13.15 생이상추무침 5.6 배추김치 9.13 저당야쿠르트2	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13	전환별반 팽이버섯된장국 5.6.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 소면이채무침(부추) 13.5.6.13 배추김치 9.13 잡디네	전환별반 콩나물김치국 5.9.13 오징어불리감 1.5.6.17 상추-고추양념장 1.5.6 아묵양념볶음 1.5.6.13 배추김치 9.13 요구르트 2
저녁	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13	커리어이스 2.5.6.10.13 콩나물국 5.13 순살피망스스 14.5.6.13.15 생이상추무침 5.6 배추김치 9.13 저당야쿠르트2	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13	전환별반 팽이버섯된장국 5.6.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 소면이채무침(부추) 13.5.6.13 배추김치 9.13 잡디네	전환별반 콩나물김치국 5.9.13 오징어불리감 1.5.6.17 상추-고추양념장 1.5.6 아묵양념볶음 1.5.6.13 배추김치 9.13 요구르트 2

구분	23	24	25	26	27	28	
점심	참보리별반 아묵양념볶음 5.6.13 매운돼지갈비찜 2.5.6.10.13.15 피자재반볶음 5.13 배추김치 9.13 옛날떡볶이 12.5.6.13	전환별반 마트스파게티(주) 12.5.6.10.12.13 치킨텐더샐러드 12.5.6.12.13.15 배추김치 9.13 단호박구이 스프 2.5.6.13 케피 12.5.6.13	전환별반 김치이동장국(저음) 5.6.13 도토리묵볶음 5.6.13 우리말차(주)스스 12.5.6.10.12.13.18 배추김치 9.13 새얼말보름 13 요구르트 2	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13
저녁	주원(도식)별반 1.5.6.9.10.13 콩나물국 5.13 최오리김치 5.13 배추김치 9.13 콜리프스	전환별반 김치이동장국 5.6.13 해물볶음동 5.6.13.16 고등어무침 5.6.7.13 치킨(스스) 12.5.6.12.13.15 배추김치 9.13 골드피애플	커리어이스 2.5.6.10.13 콩나물국 5.13 순살피망스스 14.5.6.13.15 생이상추무침 5.6 배추김치 9.13 저당야쿠르트2	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13 비피타스2	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13 요구르트 2	전환별반 팽이버섯된장국 5.6.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 소면이채무침(부추) 13.5.6.13 배추김치 9.13 잡디네	전환별반 콩나물김치국 5.9.13 오징어불리감 1.5.6.17 상추-고추양념장 1.5.6 아묵양념볶음 1.5.6.13 배추김치 9.13 요구르트 2
점심	참보리별반 아묵양념볶음 5.6.13 매운돼지갈비찜 2.5.6.10.13.15 피자재반볶음 5.13 배추김치 9.13 옛날떡볶이 12.5.6.13	전환별반 마트스파게티(주) 12.5.6.10.12.13 치킨텐더샐러드 12.5.6.12.13.15 배추김치 9.13 단호박구이 스프 2.5.6.13 케피 12.5.6.13	전환별반 김치이동장국(저음) 5.6.13 도토리묵볶음 5.6.13 우리말차(주)스스 12.5.6.10.12.13.18 배추김치 9.13 새얼말보름 13 요구르트 2	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13	참보리별반 2.5.6.8.13.15 콩나물국 5.13 염무로전(부추) 5.6 깎두기 9.13 김치샌드위치 12.5.6.10.12.13
저녁	주원(도식)별반 1.5.6.9.10.13 콩나물국 5.13 최오리김치 5.13 배추김치 9.13 콜리프스	전환별반 김치이동장국 5.6.13 해물볶음동 5.6.13.16 고등어무침 5.6.7.13 치킨(스스) 12.5.6.12.13.15 배추김치 9.13 골드피애플	커리어이스 2.5.6.10.13 콩나물국 5.13 순살피망스스 14.5.6.13.15 생이상추무침 5.6 배추김치 9.13 저당야쿠르트2	참보리별반 팽이버섯된장국 5.6.13 난젓별반만두 15.6.10.13 스테이크프리타타 12.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13 비피타스2	전환별반 등배김치탕 5.6.10.13 전월반분유탕수육 15.6.10.12.13.18 미역줄기 볶음 5 아찌케찜웨이 1.5 배추김치 9.13 요구르트 2	전환별반 팽이버섯된장국 5.6.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 소면이채무침(부추) 13.5.6.13 배추김치 9.13 잡디네	전환별반 콩나물김치국 5.9.13 오징어불리감 1.5.6.17 상추-고추양념장 1.5.6 아묵양념볶음 1.5.6.13 배추김치 9.13 요구르트 2

★ 일례보기 정보 ★

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 알콩
- ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어
- ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
- ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염
- ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
- ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 등)

\* 식재료 원산지 정보 \*

- 1. 쌀(종류농부지) : 국내산 2. 콩 : 국내산 3. 쇠고기 : 국내산(한우)
- 4. 돼지고기 : 국내산 5. 닭 : 국내산(무항생제) 6. 오리 : 국내산(무항생제)
- 7. 달걀 : 국내산(무항생) 8. 배추김치 : 배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산
- 9. 식육가공품 : 국내산 10. 콩(우유, 콩국수, 콩버찌) : 국내산
- 11. 수산물 : 고등어, 국내산, 참조기, 국내산, 오징어, 국내산, 낙지, 국내산, 꽃게, 국내산, 갈치, 국내산, 정어, 국내산, 미꾸라지, 중국산, 코다리, 미국/러시아산, 명태, 미국/러시아산

★ 학교급식 안내 ★

- ▶ 식사 전에는 개인위생을 위해 항상 손 씻기를 생활화 합니다.
- ▶ 매뉴얼 뒤에 (식물)표시된 반점은 추가 배식대에 에서 제공하고 있습니다.
- ▶ 필요한 학생은 추가 배식대를 이용하시기 바랍니다.
- ▶ 우리학교는 **회화조미료 대신 천연 식재료**(염지, 다시마, 무, 양파, 대파, 등)를 사용하여 맛을 냅니다.
- ▶ **매주 소요일 중식은 '전반 없는 날'**, **매주 금요일 중식은 '건강의 날'**입니다.
- ▶ 음식을 먹을 만큼 배식 받아 남기지 않도록 합니다.
- ▶ 배식과 퇴식 시 정숙과 질서를 지켜 안전한 급식문화를 생활화합니다.
- ▶ 퇴식 시 남은 찬반은 한곳으로 모아서 전반함에 넣습니다.
- ▶ 배식도움미 학생은 위생장차미, 위생두건, 마스크를 꼭 착용하고 배식에 참여도록 합니다.
- ▶ 우리학교 영양 기준량 **열량 800kcal(410%), 단백질은 총 에너지의 7~20%, 칼슘 250mg 이상** 특히 식품에 알레르기가 있는 학생은 미리 그날의 식단을 확인하여 (메뉴명 옆 숫자로 표기되어 있음) 각별히 주의하시기 바랍니다.
- ▶ 위 식단은 학교식장과 시정선, 기후변동, 물가변동 등에 의해 변경될 수 있습니다.