

【주간식단계획(소요)】

금모래초등학교

2024년 10월 14일 ~ 2024년 10월 20일

| | 10월 14일 (월) | 10월 15일 (화) | 10월 16일 (수) | 10월 17일 (목) | 10월 18일 (금) |
|------------------|---|---|--|--|---|
| 중 식 | 급식인원: 1,025 • 잡곡밥1 • 육개장(1.5.6.16.18) • 머위들깨나물볶음(5.6) • 연양식불고기(2.5.6.10.12.13.16) • 총각김치(9) • 배(13) | 급식인원: 1,025 • 잡곡밥1 • 꽃게탕(5.6.8.17.18) • 돼지갈비영양찜(5.6.10.13) • 시금치무침(5.6.18) • 배추김치(9) • 골드키위 | 급식인원: 1,025 • 김치치즈볶음밥(밥버거)(2.5.9.13.18) • 다시마무국(5.6.18) • 순살찜닭(5.6.13.15.16) • 매실오이무침 • 청포도 | 급식인원: 1,025 • 잡곡밥1 • 근대된장국(5.6) • 이색달걀찜(1.9) • 부추잡채(5.6.10) • 깍두기(9) • 배즙(13) | 급식인원: 1,025 • 잡곡밥1 • 조랭이떡국(1.5.6.16.18) • 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 파인애플 로제 연어스테이크(2.5.6.12.16.18) • 총각김치(9) • 사과(13) |
| | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) |
| 식 단 내 역 | [잡곡밥1] 기능성참쌀(칼슘강화)(10.00kg) 기장(찰기장)/친환경 (1.00kg) 멥쌀(백미)/친환경 (47.00kg) 보리(찰보리)/친환경 (1.00kg) 수수(차수수)/친환경 (1.00kg) 참쌀(현미)/친환경 (10.00kg) [육개장] 간장(여간장) (0.20L) 간장(재래간장) (1.40L) 고사리/데친것, 말린것(건조) (5.30kg) 고춧가루/국산 (1.10kg) 느타리버섯/친환경 (3.20kg) 다시마/말린것(건조) (2.10kg) 달걀(전란) (7.20kg) 당근/세척한것 (1.60kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.90kg) 무(조선무)/친환경 (8.50kg) 배추(얼갈이, 단배추)/친환경 (8.50kg) 생강/친환경, 껍질제거(깎것) (0.90kg) 소금(굵은소금) (1.10kg) 소금(꽃소금) (0.60kg) 숙주나물/국산 (9.50kg) 양배추/친환경 (1.60kg) 양파/껍질제거(깎것) (5.30kg) 청주 (1.00L) 파(대파)/껍질제거(깎것) (2.10kg) 한우(앞다리, 전지)/국용 (11.00kg) 한우잡빠 (7.00kg) 후추(검은색) (0.01kg) [머위들깨나물볶음] 간장(재래간장) (1.10L) 깨(들깨)/볶은것, 깎것(가루, 분말), 껍질제거(깎것) (1.50kg) 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎 | [잡곡밥1] 기능성참쌀(칼슘강화)(10.00kg) 기장(찰기장)/친환경 (1.00kg) 멥쌀(백미)/친환경 (47.00kg) 보리(찰보리)/친환경 (1.00kg) 수수(차수수)/친환경 (1.00kg) 참쌀(현미)/친환경 (10.00kg) [꽃게탕] 간장(여간장) (0.60L) 간장(재래간장) (0.60L) 게(꽃게)/다듬은것(손질), 토막낸것 (40.00kg) 고추장 (1.00kg) 고춧가루/국산 (0.60kg) 다시마/말린것(건조) (1.60kg) 당근/세척한것 (1.60kg) 동태살/국용 (13.00kg) 된장(메주된장) (2.00kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.80kg) 멸치(큰멸치, 대멸) (2.20kg) 무(조선무)/친환경 (24.00kg) 미더덕/국산 (4.00kg) 소금(굵은소금) (0.60kg) 양배추/친환경 (1.60kg) 양파/껍질제거(깎것) (10.00kg) 오징어/껍질있는것(안깎것), 솔방울채 (10.00kg) 청주 (0.90L) 파(대파)/껍질제거(깎것) (0.90kg) 포(가다랑어포)/육수용 (1.00kg) 후추(검은색) (0.01kg) [돼지갈비영양찜] 간장/조림용 (3.80L) 감자/껍질제거(깎것) (10.30kg) 건고추 (0.10kg) 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎 | [김치치즈볶음밥(밥버거)] 굴소스/국산 (0.70kg) 기능성참쌀(칼슘강화)(10.00kg) 김가루/조미한것 (2.00kg) 김치(배추김치)/숙성시킨것 (36.00kg) 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎것) (0.40kg) 단무지(반달슬라이스단무지)/무색소 (4.80kg) 당근/세척한것 (7.00kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.40kg) 멥쌀(백미)/친환경 (40.00kg) 버터 (1.35kg) 소금(꽃소금) (0.50kg) 양파/껍질제거(깎것) (10.00kg) 옥수수통조림 (2.00kg) 유채씨유(카놀라유) (5.00L) 참쌀(현미)/친환경 (10.00kg) 치즈(모짜렐라치즈(슬라이스)) (23.00kg) 큰느타리버섯(새송이버섯)/친환경 (4.00kg) 파(쪽파)/껍질제거(깎것) (0.40kg) 파프리카(노랑파프리카)/친환경 (5.00kg) 파프리카(주황파프리카)/친환경 (4.00kg) 피망(청피망)/친환경 (5.00kg) 호박(애호박)/친환경 (8.00kg) 후추(검은색) (0.01kg) [다시마무국] 간장(여간장) (0.20L) 간장(재래간장) (0.60L) 고추(풋고추(청고추))/친환경 (0.50kg) 다시마/말린것(건조) (1.60kg) 당근/세척한것 (1.60kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.60kg) | [잡곡밥1] 기능성참쌀(칼슘강화)(10.00kg) 기장(찰기장)/친환경 (1.00kg) 멥쌀(백미)/친환경 (47.00kg) 보리(찰보리)/친환경 (1.00kg) 수수(차수수)/친환경 (1.00kg) 참쌀(현미)/친환경 (10.00kg) [근대된장국] 고추장 (1.20kg) 근대/친환경 (32.00kg) 다시마/말린것(건조) (1.60kg) 당근/세척한것 (1.60kg) 된장(메주된장) (4.00kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.60kg) 멸치(큰멸치, 대멸) (2.20kg) 무(조선무)/친환경 (1.60kg) 소금(굵은소금) (0.20kg) 양배추/친환경 (1.60kg) 양파/껍질제거(깎것) (4.00kg) 파(대파)/껍질제거(깎것) (0.80kg) [이색달걀찜] 다시마/말린것(건조) (0.20kg) 달걀 (50.00kg) 당근/세척한것 (7.00kg) 소금(꽃소금) (0.20kg) 시금치/친환경 (7.00kg) 것(새우것(추것)) (2.50kg) 파(쪽파)/껍질제거(깎것) (1.50kg) 후추(검은색) (0.00kg) [부추잡채] 간장/조림용 (3.40L) 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎것) (0.40kg) 당근/세척한것 (5.20kg) 당면(자른당면) (13.00kg) 돼지고기(등심)/가느채 (10.30kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.60kg) | [잡곡밥1] 기능성참쌀(칼슘강화)(10.00kg) 기장(찰기장)/친환경 (1.00kg) 멥쌀(백미)/친환경 (47.00kg) 보리(찰보리)/친환경 (1.00kg) 수수(차수수)/친환경 (1.00kg) 참쌀(현미)/친환경 (10.00kg) [조랭이떡국] 간장(여간장) (0.20L) 간장(재래간장) (0.80L) 다시마/말린것(건조) (2.00kg) 달걀(전란) (5.40kg) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.80kg) 소금(굵은소금) (0.60kg) 조랭이떡(당근조랭이떡)/국산 (16.00kg) 조랭이떡(시금치조랭이떡)/국산 (16.00kg) 조랭이떡/국산 (16.00kg) 청주 (0.90L) 파(대파)/껍질제거(깎것) (1.30kg) 한우(앞다리, 전지)/국용 (8.00kg) 한우잡빠 (9.00kg) 후추(검은색) (0.01kg) [미역줄기볶음] 간장(재래간장) (0.40L) 고추(붉은고추(홍고추))/친환경 (0.40kg) 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎것) (0.20kg) 돼지고기행/슬라이스 (9.00kg) 들기름/국산 (0.50L) 마늘/껍질제거(깎것), 쪽지제거 (0.50kg) 미역줄기 (17.00kg) 양파/껍질제거(깎것) (6.10kg) 유채씨유(카놀라유) (5.00L) [파인애플 로제 연어스테이크] 스테이크(연어스테이크)/껍질 |

【주간식단계획(소요)】

| | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) | 식품명 (소요량) |
|------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|
| 식 단 내 역 | 것) (0.30kg) | 다시마/말린것(건조) (0.20kg) | 거 (0.90kg) | 부추/친환경 (3.00kg) | 제거(깎것), 여섯썰기 |
| | 들기름/국산 (1.50L) | 당근/세척한것 (3.10kg) | 멸치(큰멸치, 대멸) (2.00kg) | 설탕(원당, 마스코바도) | (102.50kg) |
| | 마늘/껍질제거(깎것), 꼭지제거 (0.80kg) | 대추/말린것(건조), 슬라이스 (2.10kg) | 무(조선무)/친환경 (30.00kg) | (1.60kg) | [총각김치] |
| | 머위대/국산 (29.00kg) | 돼지고기(갈비)/찜용 (49.00kg) | 소금(굵은소금) (0.70kg) | 소금(굵은소금) (0.20kg) | 김치(총각김치) (30.00kg) |
| | 소금(꽃소금) (0.20kg) | | 양배추/친환경 (1.60kg) | 소금(꽃소금) (0.20kg) | [사과] |
| | 파(쪽파)/껍질제거(깎것) (1.00kg) | 돼지고기(사태) (38.00kg) | 양파/껍질제거(깎것) (1.60kg) | 애너타리버섯/친환경 (5.20kg) | 사과(부사, 후지) (40.00kg) |
| | [언양식불고기] | 마늘/껍질제거(깎것), 꼭지제거 (0.80kg) | 파(대파)/껍질제거(깎것) (0.90kg) | 양파/껍질제거(깎것) (8.30kg) | 설탕(백설탕) (0.50kg) |
| | 데리야끼소스 (8.00kg) | 물엿(쌀물엿) (2.50kg) | 후추(검은색) (0.01kg) | 유채씨유(카놀라유) (5.00L) | |
| | 마늘 (4.20kg) | 밤/껍질제거(깎것) (2.10kg) | [순살찜닭] | 참기름/국산 (2.00L) | |
| | 양파/껍질제거(깎것) (5.20kg) | 배/친환경 (8.20kg) | 간장(조림용) (1.30L) | 후추(검은색) (0.01kg) | |
| | 언양식불고기 (61.20kg) | 생강/친환경, 껍질제거(깎것) (0.80kg) | 감자/껍질제거(깎것) (18.00kg) | [깍두기] | |
| | 유채씨유(카놀라유) (3.00L) | 설탕(원당, 마스코바도) (2.50kg) | 고추장 (3.00kg) | 김치(깍두기) (34.00kg) | |
| | 토마토케첩/파우치포장 (4.00kg) | 소금(꽃소금) (0.30kg) | 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎것) (0.60kg) | [배즙] | |
| | [총각김치] | 양파/껍질제거(깎것) (13.30kg) | 닭고기(가슴살, 안심살)/국산 (20.00kg) | 주스(배주스) (102.50kg) | |
| | 김치(총각김치) (30.00kg) | 유채씨유(카놀라유) (3.00L) | 닭고기(넓적다리살) (40.00kg) | | |
| | [배] | 참기름/국산 (0.20L) | 당면(자른당면) (5.00kg) | | |
| | 배(신고) (60.00kg) | 청주 (1.80L) | 마늘/껍질제거(깎것), 꼭지제거 (0.90kg) | | |
| | 설탕(백설탕) (0.60kg) | 파(대파)/껍질제거(깎것) (1.00kg) | 물엿(쌀물엿) (1.30kg) | | |
| | | 후추(검은색) (0.00kg) | 분말(자장분말) (3.00kg) | | |
| | | [시금치무침] | 생강/친환경, 껍질제거(깎것) (0.90kg) | | |
| | | 간장(어간장) (0.10L) | 설탕(원당, 마스코바도) (1.00kg) | | |
| | | 간장(재래간장) (0.10L) | 양파/껍질제거(깎것) (18.00kg) | | |
| | | 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎것) (0.20kg) | 오이(백오이)/친환경 (6.00kg) | | |
| | | 마늘/껍질제거(깎것), 꼭지제거 (0.60kg) | 유채씨유(카놀라유) (5.00L) | | |
| | | 설탕(원당, 마스코바도) (0.20kg) | 청주 (0.90L) | | |
| | | 소금(굵은소금) (0.20kg) | 파(대파)/껍질제거(깎것) (1.00kg) | | |
| | | 소금(꽃소금) (0.10kg) | [매실오이무침] | | |
| | | 시금치/친환경 (35.00kg) | 고춧가루/국산 (0.60kg) | | |
| | | 참기름/국산 (0.20L) | 깨(참깨)/볶은것, 껍질제거(깎것) (0.40kg) | | |
| | | 파(쪽파)/껍질제거(깎것) (0.60kg) | 마늘/껍질제거(깎것), 꼭지제거 (0.50kg) | | |
| | | [배추김치] | 설탕(원당, 마스코바도) (0.70kg) | | |
| | | 김치(배추김치) (30.00kg) | 소금(굵은소금) (0.70kg) | | |
| | | [골드키위] | 식초(사과식초) (0.40L) | | |
| | | 키위(골드키위)/일반 (59.00kg) | 오이(가시오이)/친환경 (14.00kg) | | |
| | | | 장아찌(매실장아찌) (9.00kg) | | |
| | | | 참기름/국산 (0.30L) | | |
| | | | 파(쪽파)/껍질제거(깎것) (0.50kg) | | |
| | | | [청포도] | | |
| | | | 포도(청포도) (65.00kg) | | |

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣