

영양량 및 원산지 표시	영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(http://www.sinil-sh.es.kr)을 참고해주세요.														
	쌀(친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산
	잡곡 및 찹쌀: 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류: 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 1등급 무항생제 육류사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 옆에 번호로 표시합니다.														

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thu (목)	Fri (금)
---------	---------	---------	---------	---------

영양표시 읽는법 -- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg

11월 1일(생일잔치날)	11월 2일	3일(수요일은 다 먹는 날)	11월 4일	11월 5일
현미참쌀밥 황태미역국 (5.6.13.18.) 잡채 (5.6.8.13.16.18.) 조기구이(6.13.) 깍두기(9.13.) 떡케이크(1.2.5.13.) 545.7/20.7/120/2.6	차수수밥 단배추된장국 (5.6.9.13.18.) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 589.1/23.7/239.5/2.5	차조밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16.) 가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18.) 석박지 초코머핀(1.2.5.6.13.) 578.9/31.4/279.7/6.1	흑미밥 닭개장(1.5.6.13.15.18.) 시금치무침(6.18.) 오징어튀김 (1.2.6.12.13.17.) 석박지 키위 515/20.8/190/3.4	거피녹두밥 들깨수제비 (5.6.9.13.18.) 돼지고기단호박조림 (5.6.10.13.18.) 멸치볶음(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 사과 523.9/23.1/183.9/3
11월 8일	11월 9일	10일(수요일은 다 먹는 날)	11월 11일(농업인의 날)	11월 12일
차조밥 쇠고기뭇국 (5.6.13.16.18.) 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18.) 애호박새우살전 (1.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 꿀 576.2/23.2/144.5/2.7	찹쌀밥 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) 연두부달걀찜 (1.2.5.9.13.) 연어스테이크(1.5.13.) 석박지 파인애플 515.6/27.2/238.3/3	자장밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 해초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 멜론 502.5/18.4/293.9/2.8	압떡보리밥 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.17.18.) 김구이(13.) 닭다리오븐구이 (5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 찰떡빠빠로(2.5.13.) 551.2/34.4/195/4.1	차조밥 떡단국 (1.5.6.10.13.16.18.) 청포묵흑임자무침 (5.13.) 오이진미채무침 (1.5.6.13.17.18.) 옥수수맛탕(13.) 배추겉절이(9.13.18.) 579.8/18/118.1/3.8
11월 15일	11월 16일	17일(수요일은 다 먹는 날)	11월 18일	11월 19일
차수수밥 콩나물국 (5.6.9.13.18.) 편육소스조림 (5.6.10.12.13.) 사과배채소겉절이(13.) 청경채굴소스볶음 (5.6.13.18.) 무쌈 파인애플 507.7/22.3/192/3	고구마밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 생깻잎지(5.6.13.18.) 코다리강정(2.5.6.12.13.) 석박지 바나나우유(2.) 634/31.3/359/2.6	목살필라프(2.5.10.) 일식된장국(5.6.13.18.) 아귀살구이(파채소스) (1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 주스(5.13.) 528.1/26.3/249.3/3.8	기장밥 더덕닭곰탕 (5.6.13.15.18.) 훈제오리김치볶음 (9.13.) 열갈이무침(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 배 511.3/16.5/111.3/2.2	현미참쌀밥 시금치된장국 (5.6.9.13.18.) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) 두부날치알전 (1.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 꿀 꿀떡(5.13.) 641.6/16.4/327/4.5
11월 22일	11월 23일	24일(수요일은 다 먹는 날)	11월 25일	11월 26일
차조밥 근대된장국(5.6.13.18.) 오징어브로콜리쌈 (5.6.13.17.) 나물동그랑땡 (1.5.6.10.16.) 백김치(9.13.) 단감 509/20.8/133.6/3.7	현미참쌀밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16.) 철판닭갈비 (5.6.13.15.18.) 샐러드 (5.6.13.18.) 단무지무침(13.) 미니크로와상 (1.2.5.6.13.) 656.8/22/65.5/1.6	닭고기카레라이스 (2.5.6.13.15.16.18.) 게맛살오이초무침 (1.5.6.13.) 토마토피자 (2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) 510.4/23/159.9/2.7	밤밥 모듬햄찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 고등어조림 (5.6.7.13.18.) 궁중떡볶이 (5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 사과 596.8/31.5/167.5/4.1	기장밥 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 달걀채소말이(1.13.) 깍두기(9.13.) 멜론 519.8/26.8/238.1/3.6
11월 29일	11월 30일(저탄소 식단)	◆ 학생들의 건강을 위해 저염식, 현미포함식 제공을 위해 노력하고 있습니다. ◆ 식단은 학교사정(검수물품 불량, 물가변동)에 의해 변경될 수 있습니다. ★ 우리학교는 천연조미료(다시마, 멸치, 건새우 등)를 사용하여 맛을 내고 있습니다.		
보리밥 찹쌀국(13.17.18.) 숙주크래미무침 (1.5.6.8.13.16.) 만두탕수 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 우리쌀찐빵 (1.2.5.6.13.16.) 526.4/18.3/140.5/8.3	귀리밥 우동국(1.5.6.13.16.18.) 삼색나물(5.6.18.) 김말이 (1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 두유(5.13.) 504.2/14.5/325.3/8			

## 음식물쓰레기 심각합니다!

### 음식물쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와, 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28%이상을 차지하고 있어, 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란한 음식물쓰레기로 인한 환경문제가 발생하고 있습니다.

### 음식물쓰레기 발생량

국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만4천여 톤(2010년 기준), 국민 1인당 음식물쓰레기 발생량은 0.28kg(2010년 기준)으로 프랑스 0.16kg, 스웨덴 0.086kg 등 선진국에 비해 많은 편입니다.

【1인당 발생량 비교】



### 음식물쓰레기로 인한 문제

환경 훼손	<ul style="list-style-type: none"> <li>에너지 낭비 및 온실가스 배출</li> <li>수거·처리 시 악취 발생</li> <li>고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 처리 어려움</li> </ul>
경제적 낭비	<ul style="list-style-type: none"> <li>식량자원가치 연간 약 18조원('05년 기준)</li> <li>처리비용 6천억원 이상</li> </ul>
사회적 문제	<ul style="list-style-type: none"> <li>한식세계화에 걸림돌</li> <li>식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가</li> </ul>



### 음식물류 폐기물 처리시 문제점

소각 처리	<ul style="list-style-type: none"> <li>유해가스로 공기오염</li> <li>고가의 처리시설로 인한 자원 손실</li> <li>호흡기질환, 발암성 오염물질 유발</li> </ul>
매립 처리	<ul style="list-style-type: none"> <li>악취발생, 해충번식유발</li> <li>고농도 침출수 발생으로 토양 지하수 오염</li> <li>지반침하</li> </ul>
재활용 처리	<ul style="list-style-type: none"> <li>이물질 혼입시 품질저하, 가축의 질병유발원인</li> <li>건조가열시설 운영에 따른 비용증가</li> </ul>

### 빈그릇 운동에 참여 합시다.



- 우리가 살고 있는 지구를 아름답고 건강하게 가꿀 수 있습니다.
- 남긴 음식을 처리하는 비용 절감으로 삶의 질이 향상 될 수 있습니다.
- 식량자원의 재분배를 통하여 우리 이웃의 배고픈 친구에게 음식을 나누어 줄 수 있습니다.
- 건강한 몸과 마음을 만들 수 있습니다.