2026년 10월 1주 급식식단표

	월 9/28	화 9/29	수 9/30	목 10/1	금 10/2	토(개천절) 10/3	일 10/4
사랑주는 조식	차조밥	칼슘기장밥	찹쌀밥	현미밥	옥수수쌀밥		
	쇠고기무국	들깨무채국	곰탕*소면사리	콩가루배추국	수제비국		
	치킨너겟*소스	오징어야채볶음	햄감자구이	오리불고기	짜장닭갈비		
	스크램블에그	잡채말이어묵조림	궁중떡볶음	올방개묵김무침	마늘쫑햄볶음		
	참나물무침	짜요짜요	짜요짜요	건파래볶음	숙주나물		
	깍두기	포기김치	석박지	깍두기	포기김치		
	야채스프/흰죽	크림스프/흰죽	누룽지	순두부계란죽/흰죽	고구마스프/흰죽		
	초코머핀	식빵*누텔라잼	메이플피칸파이	고구마파이	프레즐		
	첵스초코스노우초코볼	코코볼	초코후레이크	첵스초코	후르트링		
	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크		
	우유	우유	우유	우유	우유		
	방울토마토	사과	귤	오렌지	키위		
행복주는 중식	치즈오븐스파게티	흑미밥	열무강된장비빔밥	불닭냉면	생일식단 귀리밥		
	미소국	쇠고기샤브샤브국	콩나물국	참치마요주먹밥	옹심이미역국		
	옛날돈까스*소스	제육볶음	마늘보쌈	가라아게*소스	돼지갈비찜		
	투움바수제비	치즈감자채전*치폴레소스	들기름쫄면	오징어실채볶음	두부면잡채		
	시저샐러드	양배추쌈*우렁쌈장	상추*무쌈*쌈장	라디치오샐러드*키위D	삼색나물*꿀고추장		
	오이피클/깍두기	깍두기	파김치	깍두기	포기김치		
	오징어김치죽/흰죽	참치야채죽/흰죽	단호박죽/흰죽	옥수수스프/흰죽	닭죽/흰죽		
	멜론	포도	키위	파인애플	귤		
	티향저격	코코볼초코라떼	메론슈	나라사랑초코파이	HAPPY추카쿠키		
기쁨주는 석식	소고기콩나물밥*양념장	귀리밥	기장밥	간장계란밥*김가루	청양풍볶음우동		
	김치어묵국	계란파국	사골떡만두국	한우순두부짜글이	추가밥		
	유린기	지코바st치킨	묵은지닭볶음탕	돼지목살꼬치	계란파국		
	소세지떡강정	허니버터고구마구이	참치마요*도시락김	브로콜리새우볶음	베이컨떡말이		
	실곤약야채무침	시트러스샐러드*유자D	시금치나물	치커리유자샐러드	훈제오리양상추샐러드*머스터드D		
	백김치	깍두기	깍두기	포기김치	깍두기		
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
	귤	파인애플	바나나	포도	훈제메추리알		
	망고요거트	*	수제브라우니	*	과채주스		

* 추분: 밤이 길어지는 시기 (옥수수,굴,게,토마토,고등어,전복,감자,고구마,대하,블루베리,배,참나물,귤,갈치,석류,은행,광어)
* 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다 ^^*
* 칼로리 표시는 학교 홈페이지 급식게시판에 게시됩니다.
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 급식 사무실로 문의하여 주시기 바랍니다.

GAFL 경기외국어고등학교