2026년 10월 3주 급식식단표

	월	화	수	목	금	토	일
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
사랑주는조식	현미밥 쇠고기무국 칼집소시지*케첩 계란찜 부각 포기김치	수수밥 맑은육개장 떡갈비조림 감자채볶음 짜요짜요 포기김치	귀리밥 오징어무국 돈육숙주볶음 도토리묵무침 도시락김 포기김치	혼합잡곡밥 곰탕*소면 동그랑땡전*케첩 두부조림 짜요짜요 깍두기	차조밥 북어채국 돼지고기두루치기 멸치아몬드조림 시금치무침 포기김치		
	누룽지	흑임자스프/흰죽	버섯야채죽/흰죽	야채스프/흰죽	게살야채죽/흰죽		
	사과파이 첵스초코마시멜로 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 귤	베이글*크림치즈 오레오오즈 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 바나나	마들렌 그래놀라 아몬드후레이크/콘후레이크 우유 사과	대파크림치즈파이 첵스초코 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 배	미니바닐라크라운파이 후르트링 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 포도		
행복주는중식 (국없는날)	텐동 치킨스테이크*소스 토마토모짜렐라샐러드 락교*초생강 * 포기김치	아라비아따스파게티 페스츄리스프 추가밥/건파래볶음 마르게리따또띠아피자 시저샐러드*시저D 오이피클/포기김치	흑미밥 한우된장찌개 허니콤보치킨 크림카레당면 양상추샐러드*키위D 포기김치	날치알밥*참기름 어묵국 타코야끼vs맵달타코야끼 허브소시지샐러드 *치폴레/오리엔탈D * 깍두기	양지쌀국수 추가밥 닭봉조림 망고샐러드*망고D * 깍두기		
	단호박죽/흰죽	계란야채죽/흰죽	옥수수스프/흰죽	참치야채죽/흰죽	크림스프/흰죽		
	멜론 망고사고	파인애플 *	바나나 *	단감 흑당버블티	귤 *		
기쁨주는석식	귀리밥 부대찌개*라면사리 에그함박스테이크 가지튀김*칠리소스 양상추샐러드*오렌지D 깍두기	율무밥 쇠고기감자국 쭈삼불고기*무쌈 *명란마요소스 길거리토스트 * 포기김치	역전김치우동 스팸마요주먹밥 새우튀김꼬치* 칠리/치즈갈릭소스 * 보코치니샐러드 깍두기	기장밥 도토리묵국 뼈없는닭갈비 콘치즈버터구이 참나물오리엔탈샐러드 포기김치	김치볶음밥 콩나물국 새우감바스*마늘빵 양배추햄볶음 * 백김치		
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
	방울토마토 *	포도 오렌지주스	키위 버터떡	* 명란소금빵	워터젤리(사과) 브라우니쿠키		

* 한로: 이슬이 찬 공기를 만나 서리로 변하기 직전의 시기(굴,사과,게,홍합,고등어,전복,고구마,무,꽁치,늙은호박,대하,삼치,배,귤,갈치,석류,광어,해삼)

* 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 Gyeonggi Academy of Foreign Languages