2026년 10월 4주 급식식단표

	월	화(전국연합학력평가)	수	목	금	토	일
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
사랑주는조식	찹쌀밥 사골떡국 너비아니*소스 숙주미나리나물 짜요짜요 포기김치	혼합잡곡밥 설렁탕*소면사리 미트볼떡조림 진미채볶음 콩나물무침 석박지	현미밥 콩비지찌개 찜닭 연근조림 부각 깍두기	수수밥 한우우거지국 야채떡쌈 브로콜리새우볶음 짜요짜요 포기김치	흑미밥 새알미역국 폭찹 데친두부 참나물무침 김치볶음		
	단호박스프/흰죽	불낙죽/흰죽	양송이스프/흰죽	옥수수스프/흰죽	계란야채죽/흰죽		
	에그타르트 후르트링 아몬드후레이크/콘후레이크 우유 사과	허니버터카스테라 첵스초코마시멜로 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 키위	메이플피칸파이 코코볼 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 배	비스켓*딸기잼 첵스초코 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 방울토마토	팬케이크*메이플시럽 초코후레이크 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 포도		
행복주는중식	베테랑칼국수 추가밥 만두찜*초간장 두부장조림 자몽리코타치즈샐러드*발사믹D 배추겉절이	찹쌀밥 쇠고기무국 분모자순살찜닭 계란찜 감자채볶음 볶음김치	잔치국수 충무김밥 족발 오징어어묵무침 상추*오이스틱*쌈장 깍두기	귀리밥 건새우아욱국 슈프림닭강정 해쉬브라운피자 양배추샐러드*참깨D 포기김치	카레라이스 미니냉모밀 치즈롤돈까스*소스 피자설기 푸딩양상추샐러드*키위D 포기김치		
	크림스프/흰죽	쇠고기야채죽/흰죽	참치야채죽/흰죽	불낙죽/흰죽	야채스프/흰죽		
	아이스홍시 *	* 수제브라우니	멜론 *	귤 *	바나나 사과음료		
기쁨주는석식	귀리밥 꼬치어묵국 묵은지돈육찜 마늘쫑건새우볶음 시금치나물 석박지	고3격려행사 가플라면 미니야채햄볶음밥 소고기*소세지구이/제육바싹불고기 국물떡볶이*옥수수볼 모듬쌈*쌈장 포기김치	흑미밥 마라탕 돈채짜장볶음 꿔바로우 시트러스샐러드*요거트D 포기김치	쇠고기콩나물밥*양념장 돈육김치찌개 돼지갈비후라이드*소스 가래떡치즈구이 치커리유자샐러드 깍두기	한그릇쫄면 밥버거 미소국 치킨스테이크*소스 미역줄기볶음 깍두기		
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
	* 인절미토스트	포도(샤인머스캣) 프로틴초코볼너츠	* 망고아이스티	파인애플 *	떠먹는요거트 미니꼬소미콘칩		

* 상강: 서리가 내리는 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