2026년 11월 1주 급식식단표

	월	화	수	목	금	토	일
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
사랑주는조식	현미밥 쇠고기무국 떡갈비조림 데친두부 짜요짜요 볶음김치	옥수수밥 초당순두부 돈육버섯불고기 어묵피망볶음 양념깻잎지 포기김치	보리밥 물만두국 미트볼조림 오징어실채볶음 시금치나물 포기김치	검정콩밥 들깨무채국 훈제오리부추볶음 두부조림 짜요짜요 포기김치	혼합잡곡밥 새마을김치찌개 계란후라이*베이컨구이 알감자조림 건파래볶음 백김치		
	고구마스프/흰죽	누룽지	버섯야채죽/흰죽	참치야채죽/흰죽	크림스프/흰죽		
	깨찰빵 코코볼 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 사과	모카번 첵스초코 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 방울토마토	부시맨브레드*꼬마초코 후르트링 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 바나나	미니파운드케이크 오레오오즈 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 배	카야파이 첵스초코쿠키앤크림 콘후레이크/아몬드후레이크 우유 포도		
행복주는중식 (생일식단)	낙지콩나물비빔밥 미역국 불고기퀘사디아 계란찜 양상추샐러드*키위D 깍두기	귀리밥 부대찌개*라면사리 고구마치즈롤까스 핫바베큐통감자구이 양배추샐러드*참깨D 깍두기	흑미밥 시래기된장국 제육수제비두루치기 순살생선구이(삼치/임연수) 영양부추샐러드*오리엔탈D 포기김치	니꾸쌀우동 추가밥 비빔만두*비빔야채 열대과일샐러드*요거트D * 포기김치	날치알김치볶음밥 맑은순두부국 돼지목살꼬치*소스 스크램블에그 토마토콩샐러드*발사믹D 알타리김치		
	단호박죽/흰죽	계란야채죽/흰죽	흑임자죽/흰죽	짬뽕죽/흰죽	게살야채죽/흰죽		
	* 럭키퐁조리퐁케익	귤 *	단감 행운이팡팡콘	메론 *	* 그릭요거트		
기쁨주는석식	차조밥 유부국 자메이카st닭갈비 콘치즈구이 실곤약야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 해장계란탕 마라샹궈 새우멘보샤*칠리소스 만다린샐러드*요거트D 포기김치	셀프단무지김가루밥 콩나물국 숯불뼈구이 수제콘치즈피자 양상추샐러드*자두D 깍두기	전주비빔볶음밥 어묵국 뿌링클양념치킨사라다빵 쯔유메추리알무조림 치커리유자샐러드 깍두기	장조림버터비빔밥 근대된장국 반반핫도그 건새우마늘쫑볶음 양상추샐러드*포도D 깍두기		
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
	포도 *	* 아이스티	오렌지 요구르트	바나나 리얼초코프레첼	이오유산균음료 허니버터아몬드		

* 입동 : 겨울의 시작. 입동을 전후로 김장을 시작하였으나 최근에는 온난화로 늦어지고 있는 추세 (귤, 갓, 도토리, 생강, 꼬막, 삼치, 굴, 과메기, 시래기, 유자, 사과, 배, 홍합, 대하, 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 Gyeonggi Academy of Foreign Languages