



“한국의 창을 열고 세계를 누벼라!”

SKIS 교육통신

Singapore Korean International School

발행번호: 220829-21

대 상: 전체

담 당: 김현아

문의처: 6741-0778

<2022학년도 9월 메뉴 안내>

안녕하십니까? 학부모님과 학생 여러분의 많은 관심과 협조에 항상 감사드립니다.

2022학년도 9월 메뉴를 발송해 드리오니 참고하시기 바랍니다.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
점심				1 보리밥 호박감자된장국 ⑤⑥⑨ 소고기양배추볶음 ⑥⑬ 비빔당면 ⑥ 무말랭이무침 ⑨ 포도	2 쌀밥 무채국 ⑤⑥ 닭도리탕 ⑤⑥⑬ 베이컨통빈볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 방울토마토
저녁				쌀밥 오징어무국 ⑤⑦ 돈육떡조림 ⑥⑩ 감자채볶음 배추김치 ⑨	
점심	5 흑미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑥⑩ 찐양배추&쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 수박	6 브라운쌀밥 ⑤ 바구데 ⑤⑥⑩ 소세지떡볶음 ⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨ 바나나	7 비빔밥&소스 ⑥⑩ 미역된장국 ⑤⑥ 집계맛살튀김 ⑥⑧ 천사채샐러드 ①⑥⑧ 배추김치 ⑨ 멜론	8 녹두밥 떡국 ① 생선탕수 ⑥ 돈민찌가지볶음 ⑥⑩ 배추김치 ⑨ 오렌지	9 쌀밥 ⑤ 육개장 ⑥⑬ 간장두부강정 ⑤⑥ 드라이호박볶음 ⑥ 배추김치 ⑨ 롤케이크 ①②⑥
저녁	돼지국밥 ⑥⑩ 해물파전 ⑥⑨⑦ 굴뱅이오이무침 ⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 유부된장국 ⑤⑥ 마라상귀 ⑥⑩ 물만두 ⑥⑩ 단무지	쌀밥 부추계란국 ① 닭감자조림 ⑥⑬ 조미김가루 ⑤ 배추김치 ⑨	햄계란볶음밥 ⑩ 어묵국 ⑤⑥ 쫄면야채무침 ⑥ 고구마만두 배추김치 ⑨	
점심	12	13	14	15	16
점심	재량휴업일	팔팔밥 북어콩나물국 ⑤⑥ 오징어묵살볶음 ⑥⑩⑦ 계란찜 ① 배추김치 ⑨ 사과	검은콩밥 ⑤ 갈비탕 ⑥⑩⑬ 비빔만두 ⑤⑥⑩ 맛살미역줄기볶음 ⑧ 배추김치 ⑨ 파인애플	완두콩밥 순두부찌개 ⑤⑥⑩ 데리야끼닭살볶음(마요소스) ①⑥⑬ 매콤감자조림 ⑥ 물김치, 포도	쌀밥 고추장수제비국 ⑤⑥ 연어구이&타르타르 ①⑥ 브로콜리&초장 ⑥ 배추김치 ⑨ 방울토마토 ⑫
저녁		소고기된장국수 ⑤⑥⑨⑬ 팍팍치킨 ⑥⑬ 들깨연근샐러드 ①⑥ 깍두기	쌀밥 크림소프 ②⑥ 함박스테이크&소스 ②⑥⑬ 감자튀김 ⑥ 양상추샐러드 ①⑥	쌀밥 오징어무국 ⑤⑥⑦ 돼지갈비조림 ⑥⑩ 시금치무침 배추김치 ⑨	
점심	19	20	21	22	23
점심	보리밥 소고기미역국 ⑥⑬ 미트볼조림 ②⑥⑬ 베이컨배추볶음 ⑥⑩ 깍두기 ⑨ 멜론	흑미밥 얼큰감자국 ⑤⑥ 훈제오리야채볶음 ⑥ 멸치조림 ⑥ 배추김치 ⑨ 수박	녹두밥 닭국 ⑤ 김말이튀김 ⑥ 도토리묵김치무침 ⑨ 무말랭이무침 ⑨ 바나나	브라운쌀 어묵국 ⑤⑥ 돈육강정 ⑥⑩ 도시락김 ⑤ 배추김치 ⑨ 오렌지	쌀밥 물만두국 ⑥ 고등어데리야끼구이 ⑥⑦ 시금치무침 배추김치 ⑨ 파인애플
저녁	쌀밥 버섯찌개 ⑤⑥ 돈육단추박조림 ⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치 ⑨	김밥볶음밥 ⑤⑧ 김치콩나물라면 ⑤⑥⑨ 떡볶이 ⑥ 단무지	쌀밥 공치캔수타랑 ⑥ 소불고기 ⑥⑬ 상추&쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	투움바파스타 ②⑥⑨ 닭살샐러드 ①⑥⑬ 배추김치 ⑥ 마늘빵 ⑥	
점심	26	27	28	29	30
점심	팔팔밥 용타푸 ⑤⑥ 스프링롤&치리소스 ⑥ 간장떡볶이 ⑥ 배추김치 ⑨ 사과	검은콩밥 ⑤ 두부김치찌개 ⑤⑥⑨ 보쌈 ⑤⑥⑩ 어묵볶음 ⑥ 상추&쌈장 ⑤⑥ 포도	완두콩밥 설렁탕 ⑥⑩⑬ 야채비빔국수 ⑥ 시금치계란볶음 ① 배추김치 ⑨ 방울토마토 ⑫	보리밥 닭개장 ⑥⑬ 오두부 ⑤ 조미김가루 ⑤ 김치볶음 ⑨ 수박	쌀밥 유부된장국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑥⑬ 가지튀김 ⑥ 배추찜 ⑥ 멜론
저녁	쌀밥 짬뽕국 ⑥⑨⑦⑩ 당수육 ⑥⑩ 브로콜리무침 단무지	칼국수 ⑥ 새우튀김&계찜 ⑥⑨ 청포묵무침 ⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 떡국 ① 미트볼계찜조림 ②⑥⑬ 강국볶음 ⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 들깨배추된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑥⑩ 콘치즈구이 ①②⑥ 깍두기 ⑨	

식재료 원산지 안내

식육가공품: 미트볼-싱가포르산 만두-한국산 치킨너겟-태국산 소고기, 돼지고기, 닭고기-뉴질랜드, 유럽산, 브라질산
배추김치, 깍두기-직접 담금

수산물: 연어-노르웨이산 오징어-칠레산
쌀-베트남산

*우리학교는 멸치, 다시마, 야채로만든 육수로 맛을 내고 있습니다.

*매주 수요일은 잔반 없는 날을 권장합니다.

*식단은 시장물가 변동과 사정에 따라 약간 변동될 수 있음을 알려드립니다.

*알레르기 정보-

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계란 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 식품에 특장을 보이는 학생은 급식시 각별한 주의 부탁드립니다.

2022년 8월 31일

싱가포르 한국국제학교

Singapore Korean International School