



“한국의 창을 열고 세계를 누벼라!”

# SKIS 교육통신

Singapore Korean International School

발행번호: 230912-31

대 상: 전체

담 당: 김현아

문의처: 6741-0778

## <2023학년도 10월 메뉴 안내>

안녕하십니까? 학부모님과 학생 여러분의 많은 관심과 협조에 항상 감사드립니다.

2023학년도 10월 메뉴를 발송해 드리오니 참고하시기 바랍니다.

|                                                                                              | Mon                                                         | Tue                                                                                                                        | Wed                                                            | Thu                                                    | Fri                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                              | 2                                                           | 3                                                                                                                          | 4                                                              | 5                                                      | 6                                                         |
| 아침                                                                                           | 주먹밥①⑥                                                       | 개천절                                                                                                                        | 주먹밥①⑥                                                          | 주먹밥①⑥                                                  | 주먹밥①⑥                                                     |
| 점심                                                                                           | 쌀밥<br>북어콩나물국⑤⑥<br>돈육김치볶음⑥⑨⑩<br>오이무침<br>조미김가루<br>오렌지         |                                                                                                                            | 카레라이스<br>⑥⑩<br>시금치된장국⑤⑥<br>치킨너겟&갈비맛소스⑥<br>⑮<br>치킨무<br>배추김치⑨ 사과 | 브라운쌀밥<br>수제비국⑥<br>미트볼조림<br>②⑥⑮<br>천사채샐러드①⑥<br>배추김치⑨ 포도 | 쌀밥<br>오징어무국<br>⑤⑥⑦<br>간장돼지불고기⑥⑩<br>가지튀김&소스⑥<br>배추김치⑨ 바나나  |
| 저녁                                                                                           | 미트파스타<br>⑥⑩<br>크림스프②⑥<br>감자튀김<br>시저샐러드 ②⑥⑩                  |                                                                                                                            | 쌀밥<br>만두국⑥<br>고추장고등어양념구이⑥<br>⑦<br>연근샐러드①⑥<br>배추김치⑨             | 쌀밥<br>맑은순두부국⑤⑥⑨⑩<br>닭오븐구이⑥⑮<br>매콤어묵볶음⑥<br>배추김치⑨        | 짜장면⑥⑩<br>순만두찜⑥<br>단무지<br>배추김치⑨                            |
|                                                                                              | 9                                                           | 10                                                                                                                         | 11                                                             | 12 M&H EXAM                                            | 13 M&H EXAM                                               |
| 아침                                                                                           |                                                             | 주먹밥①⑥                                                                                                                      | 주먹밥①⑥                                                          |                                                        |                                                           |
| 점심                                                                                           | 한글날                                                         | 농도밥<br>유부된장국<br>①⑤<br>로제치킨 ②⑥⑫⑮<br>간장어묵볶음⑥<br>배추김치⑨배                                                                       | 검정콩밥⑤<br>마라탕<br>⑤⑥⑨⑩<br>팝콘치킨&케찹⑥⑫⑮<br>단무지<br>아이스크림②⑥           | 완두콩밥<br>부추계란국①<br>돈육짜장볶음⑥⑩<br>청경채볶음⑥<br>무말랭이무침<br>수박   | 김치치즈볶음밥②⑨⑩<br>콩나물국⑤⑥<br>스프링롤&케찹⑥⑫<br>고구마샐러드<br>①⑥<br>파인애플 |
| 저녁                                                                                           |                                                             | 쌀밥<br>돈육김치찌개<br>⑤⑥⑨⑩<br>연어구이&소스①⑥<br>통반볶음, 도시락김                                                                            | 닭봉닭죽⑮<br>호박감자전⑥<br>골뱅이오이무침&소면⑥<br>배추김치⑨                        |                                                        |                                                           |
|                                                                                              | 16 M&H EXAM                                                 | 17 M&H EXAM                                                                                                                | 18                                                             | 19                                                     | 20                                                        |
| 아침                                                                                           |                                                             |                                                                                                                            | 주먹밥①⑥                                                          | 주먹밥①⑥                                                  | 주먹밥①⑥                                                     |
| 점심                                                                                           | 쌀밥<br>브로콜리크림스프②⑥<br>햄박스테이크⑥⑩&소스<br>매쉬포테이토①⑥<br>배추김치⑨<br>멜론  | 쌀밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>김말이튀김⑥⑮<br>떡볶이⑥<br>배추김치⑨<br>주스                                                                          | 비빔밥&고추장⑤⑥⑩<br>미역국<br>고구마맛탕<br>계란찜①<br>배추김치⑨<br>방울토마토⑫          | 흑미밥<br>감자탕⑤⑥⑩<br>고등어구이⑦<br>폴면아채무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>오렌지     | 쌀밥<br>떡국①<br>탕수육⑥⑩<br>삼발이콩부침⑥<br>배추김치⑨<br>사과              |
|                                                                                              | 30                                                          | 31                                                                                                                         |                                                                |                                                        |                                                           |
| 아침                                                                                           | 주먹밥①⑥                                                       | 주먹밥①⑥                                                                                                                      |                                                                |                                                        |                                                           |
| 점심                                                                                           | 브라운쌀밥<br>다시마김치국⑤<br>돈육콩나물볶음⑥⑩<br>브로콜리샐러드①⑥<br>배추김치⑨<br>마일로② | 돼지국밥⑥⑩<br>생선까스&<br>타르타르①⑥<br>잡채⑥<br>배추김치⑨ 포도                                                                               |                                                                |                                                        |                                                           |
| 저녁                                                                                           | 쌀밥<br>참치김치찌개⑤⑥⑨<br>마파두부⑥⑩<br>오징어튀김⑥⑦<br>도시락김⑤               | 쌀밥<br>계란국①<br>치즈닭갈비②⑥⑮<br>태국식두들샐러드<br>배추김치⑨                                                                                |                                                                |                                                        |                                                           |
| 식재료 원산지 안내                                                                                   |                                                             |                                                                                                                            |                                                                |                                                        |                                                           |
| 식육가공품: 미트볼-싱가포르산 만두-한국산 치킨너겟-태국산 소고기,돼지고기,닭고기-뉴질랜드 유령산 브라질산 배추김치-HACCP인증,중국산 깍두기-직접담금        |                                                             |                                                                                                                            | 오징어-칠레산 쌀-베트남산                                                 |                                                        |                                                           |
| *우리학교는 멀치,다시마,야채로만든육수맛을내고있습니다.<br>*매주 수요일은 잔반 없는 날을 권장합니다. *식단은 시장물가변동과사정에따라약간변동될수있음을알려드립니다. |                                                             |                                                                                                                            |                                                                |                                                        |                                                           |
| *알레르기정보-                                                                                     |                                                             | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)등의식품에특징을 보이는학생은급식시각별한주의를부탁드립니다. |                                                                |                                                        |                                                           |

2023년 9월 28일  
싱가포르한국국제학교