



“한국의 창을 열고 세계를 누벼라!”

# SKIS 교육통신

Singapore Korean International School

발행번호: 2021-00190  
 대 상: 전체  
 담 당: 김현아  
 문의처: 6741-0778

## <2021학년도 3월 메뉴 안내>

안녕하십니까? 학부모님과 학생 여러분의 많은 관심과 협조에 항상 감사드립니다.  
 2021학년도 3월 메뉴를 발송해 드리오니 참고하시기 바랍니다.

	Mon 1	Tue 2(G1x)	Wed 3	Thu 4	Fri 5
점심		쌀밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 미트볼떡조림 ①⑤⑥⑬ 브로콜리&초장 ⑥ 콩자반 ⑤ 사과	새우볶음밥 ②⑨ 유부된장국 ⑤⑥ 생선까스 ⑥ 양배추샐러드 ①⑥ 무말랭이무침 ⑨ 포도	브라운쌀밥 ⑤⑥ 들깨무채국 ⑤⑥ 닭살양배추볶음 ⑥⑬ 시금치무침 ⑨ 배추김치 ⑨ 바나나	비빔밥&소스 ⑤⑥⑩ 팽이된장국 ⑤⑥ 집게맛살튀김 ⑥⑧ 배추김치 ⑨ 파파야
점심	8 흑미밥 미역국 ⑥ 소고기감자조림 ⑥⑬ 매콤어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 배	9 브라운쌀밥 사골우거지국 ⑤⑥⑬ 고등어구이 ⑦ 토마토계란볶음 ①⑫ 무말랭이무침 ⑨ 아이스크림	10 하이라이스 ②⑥⑩ 두부계란국 ①⑤ 치킨너겟 ⑥⑬ 단무지 배추김치 ⑨ 방울토마토	11 보리밥 떡국 ① 돈육고구마조림 ⑥⑩ 맛살숙주무침 ⑥⑧ 배추김치 ⑨ 파인애플	12 쌀밥 버섯쌈개 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 오렌지
점심	15 검은콩밥 ⑤ 다시마감자국 ⑤⑥ 돈육복합 ⑥⑩ 천사채샐러드 ①⑥⑧ 배추김치 ⑨ 사과	16 누도밥 달걀장 ⑥⑬ 연어구이&타르타르 ①⑥ 롱빈볶음 ⑥ 배추김치 ⑨ 포도	17 영양밥&양념장 ⑥ 수제비국 ⑥ 우두부 ⑤ 조미김가루 ⑤ 김치볶음 ⑨ 바나나	18 브라운쌀밥 감자탕 ⑥⑩ 잡채 ⑥ 가지라자냐 ①⑥⑫ 무말랭이무침 ⑨ 파파야	19 쌀밥 오징어우육 ⑤⑥⑦ 돈육복합 ⑤⑩ 상추&쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 배
저녁	쌀밥 콩나물국 ⑤⑥ 치킨까스 ⑥⑬ 어묵라자냐 ①⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 청국장찌개 ⑤⑥⑨ 청국장김밥 ⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 김가루 ⑤	짜장면 ⑥⑩ 스프링롤 ⑥ 단무지 배추김치 ⑨	쌀밥 두부계란국 ①⑤ 돈육양배추볶음 ⑤⑥⑩ 베이컨팽이버섯볶음 ⑩ 상추겉절이	
점심	22 콩나물밥&양념장 ⑤⑥ 순두부국 ⑤⑥⑩ 소세지떡볶이 ⑥⑬ 배추김치 ⑨ 수박	23 누도밥 시금치된장국 ⑤⑥ 닭김치볶음 ⑥⑬ 도시락김 ⑤ 무말랭이무침 ⑨ 방울토마토 ⑫	24 짜장밥 ⑥⑩ 부추계란국 ① 스프링롤 ⑥ 단무지 배추김치 ⑨ 파인애플	25 쌀밥 닭죽 ⑬ 비빔만두 ⑥⑩ 멸치볶음 ⑥ 배추김치 ⑨ 오렌지	26 쌀밥 호박감자된장국 ⑤⑥ 돈육콩나물볶음 ⑤⑥⑩ 계란찜 ① 배추김치 ⑨ 사과
저녁	스윗칠리피쉬버거 ⑥ 감자튀김 ⑥ 푸실리샐러드 ⑥ 오렌지주스	쌀밥 복어찜 ⑤⑥ 돼지갈비떡조림 ⑥⑩ 미역출기볶음 ⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 설렁탕 ⑥⑩ 고등어김치조림 ⑦⑨ 연근샐러드 ①⑥ 콩자반 ⑤⑥	김치찌개 ①⑥⑨ 어묵꼬치 ⑥ 떡볶이 ⑥ 김말이튀김 ⑥ 단무지	
점심	29 쌀밥 어묵국 ⑤⑥ 치즈순대볶음 ①⑥⑩ 강콩볶음 ⑥ 배추김치 ⑨ 포도	30 보리밥 복어콩나물국 ⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑥⑬ 도토리묵야채무침 ⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	31 쌀밥 단호박스프 ①⑥ 치킨까스&소스 ⑥⑬ 까르보나라파스타 ②⑥ 김치볶음 ⑨ 수박		
저녁	물냉면 ⑥ 만두찜 ⑥⑩ 베이컨감자전 ⑥⑩ 배추김치 ⑨	쌀밥 미역된장국 ⑤⑥ 오징어볶음&소면 ⑥⑦ 가지탕수육 ⑥ 배추김치	쌀밥 갈비탕 ⑥⑬ 김치전 ⑥⑨ 롱빈볶음 ⑥ 도시락김		

### 식재료 원산지 안내

식육가공품: 미트볼, 싱가포르산 만두-한국산, 치킨너겟-태국산 소고기, 돼지고기, 닭고기-뉴질랜드, 유럽산, 브라질산 <b>배추김치-한국산, 직접 담금</b>	수산물: 연어-노르웨이산, 오징어-칠레산 <b>쌀-타이완산</b>
*우리학교는 멸치, 다시마, 야채로 만든 육수로 맛을 내고 있습니다. *식단은 시장물가 변동과 사정에 따라 약간 변동될 수 있음을 알려드립니다.	*매주 수요일은 잔반 없는 날을 권장합니다.
*알레르기정보-	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) 등의 식품에 특징을 보이는 학생은 급식시 각별한 주의 를 부탁드립니다.

2021년 3월 19일  
 싱가포르 한국국제학교