

	월	화	수	목	금
점심	1	2	3	4	
	중국식볶음밥 게살스프 ①⑧ 돈육굴소스조림 ⑩⑰ 애호박볶음 중국식숙주냉채 백김치 585kcal(탄95단22지13)	고르곤졸라피자 ①②⑥ 수제오징어튀김 ②⑥⑮/칠리소스 오렌지주스 멕시코샐러드 ④⑩ 로메인샐러드 (랜치드레싱) ①② 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	수수밥 훈제오리갈릭구이 ①②⑤/허니 머스타드 ① 궁중떡볶이 ④ 비타민단감무침 구이김 백김치 569kcal(탄92단21지13)	포도도로파스타 ②⑥⑫ 수제미트볼구이 ⑥⑩⑭ 과일 미니부시브래드 ②⑥/버터 ② 라디치오샐러드 (오리엔탈드레싱) 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	
간식	컵과일	알감자버터구이 ②	슈크림데니쉬 ①②⑥/무항생제 우유 ②	뮤즐리 ⑤⑥/유기농요거트 ②	
점심	7	8	9	10	11
	코티지파이 ②⑫⑭ 크림스프 ②⑤ 바베큐닭봉구이 ⑫⑬ 크랜베리콘샐러드 그린샐러드 (사과드레싱) ④ 수제비트오이피클 613kcal(탄104단20지13)	흑미밥 제육불고기 ⑩ 불어묵볶음 ⑥⑦ 시금치나물무침 건파래자반 백김치 569kcal(탄92단21지13)	수제코코넛등심가스 ①②⑥⑩/소 스 ⑥⑫ 미니우동 ⑥ 과일 가쓰오연두부샐러드 ⑤⑦ 일식양상추샐러드 (참깨드레싱) ① 수제단무지 613kcal(탄104단20지13)	쌀밥 미트하이라이스소스 ②⑥⑩⑫⑬ ⑭ 갈비군만두 ⑥⑩ 메추리알조림 ① 브로콜리유자청무침 백김치 569kcal(탄92단21지13)	그릴치킨도파아를 ①②⑥⑬ 푸실리파스타 ⑥ 말기주스 햄코올슬로 ⑩ 아보카도샐러드 (코올슬로드레싱) ①② 수제피클 613kcal(탄104단20지13)
간식	과일/유기농치즈 ②	수제초코머핀 ①②⑥/무항생제 우유 ②	군고구마	롤케이크 ①②⑥/수제망고파인 애플주스 ⑮	양금절편 ⑤/무항생제우유 ②
점심	14	15	16	17	18 [Half Day]
	하와이안폭찹스테이크 ⑩⑫⑮ 시금치스프 ②⑥ 웨이포테이토/케찹 ⑫ 열대과일샐러드 양배추샐러드 (망고드레싱) 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	콩나물표고버섯밥 ⑤/양념장 소불고기 ④ 유기농요구르트 ② 청경채나물무침 구이김 백김치 569kcal(탄92단21지13)	어니언크림치킨 ②⑥⑬ 토마토칠리포크스튜 ②⑩⑫ 모닝빵 ①②⑥/잼 그린빈스구이 ⑤ 그릭샐러드 ② (요거트드레싱) ② 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	서리태밥 비엔나파프리카볶음 ⑩⑫ 한식잡채 ⑩ 채소계란말이 ① 오이배생채 백김치 585kcal(탄95단22지13)	미트펜네그라탕 ②⑥⑫⑭ 피쉬커를렛 ①⑥⑦/타르타르스 스 ① 감귤주스 시저샐러드 ②⑥⑩⑫ 비타민샐러드 (시저드레싱) ①② 수제오이피클 613kcal(탄104단20지13)
간식	씨리얼 ⑥/유기농우유 ②	찐옥수수	수제당근머핀 ①②⑥/수제청포도 주스	과일/유기농치즈 ②	초코트리마들렌 ①②⑥/무항생 제우유 ②
점심	21	22	23	24	25
	Winter Break (No School)				
간식					
점심	28	29	30	31	
	Winter Break (No School)				
간식					

☆ kcal: 킬로칼로리, 탄: 탄수화물, 단: 단백질, 지: 지방, g: 그램

☆ 원산지표시안내 산

쌀(국내산무농약), 현미, 흑미, 찰쌀(국내산), 소(국내산육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산),  
두부, 콩비지, 콩국수(콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산),

삼치, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(수입산), 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랭이포(인도네시아산)

☆ ①난류 ②유제품 ③메밀 ④사과 ⑤대두 ⑥밀 ⑦생선류 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬닭류 ⑭쇠고기

⑮오징어 ⑯양고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑱파인애플

☆ 위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.

☆ 과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지케어가 이루어지고 있습니다.

	월	화	수	목	금
점심		1 중국식볶음밥 계살스프①⑧ 양고기글소스조림⑬⑰ 애호박볶음 중국식숙주냉채 백김치 585kcal(탄95단22지13)	2 고르곤졸라피자①②⑥ 수제오징어튀김②⑥⑮/질리소스 오렌지주스 멕시코샐러드④ 로메인샐러드 (랜치드레싱)①② 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	3 수수밥 치킨갈릭구이⑬/허니머스타드 ① 궁중떡볶이 비타민단감무침 구이김 백김치 569kcal(탄92단21지13)	4 포도도로파스타②⑥⑫ 수제치킨미트볼구이⑥⑩⑬ 과일 미니부시브레드②⑥/버터② 라디치오샐러드 (오리엔탈드레싱) 수제피클 613kcal(탄104단20지13)
	간식	컵과일	알감자버터구이②	슈크림데니쉬①②⑥/무항생제우유②	뮤즐리⑤⑥/유기농요거트②
점심	7 코티지파이②⑫ 크림스프②⑤ 바베큐치킨구이⑫⑬ 크랜베리콘샐러드 그린샐러드 (사과드레싱)④ 수제비트오이피클 613kcal(탄104단20지13)	8 흑미밥 콩불고기⑤ 불어묵볶음⑥⑦ 시금치나물무침 건파래자반 백김치 569kcal(탄92단21지13)	9 수제코코넛치킨가스①②⑥⑬/소스⑫ 미니우동⑥ 과일 가쓰오연두부샐러드⑤⑦ 일식양상추샐러드 (참깨드레싱)① 수제단무지 613kcal(탄104단20지13)	10 쌀밥 하이라이소스②⑥⑫⑬⑭ 새우군만두⑥⑨ 떡조림 브로콜리유자청무침 백김치 569kcal(탄92단21지13)	11 그릴치킨또띠아롤①②⑥⑬ 푸실리파스타⑥ 딸기주스 코울슬로 아보카도샐러드 (코울슬로드레싱)①② 수제피클 613kcal(탄104단20지13)
	간식	과일/유기농치즈②	수제초코머핀①②⑥/무항생제우유②	군고구마	롤케이크①②⑥/수제망고파인애플주스⑮
점심	14 하와이안양고기스테이크⑬⑭⑮ ⑮ 시금치스프②⑥ 웨이포에이트/케첩⑫ 열대과일샐러드 양배추샐러드 (망고드레싱) 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	15 콩나물표고버섯밥⑤/양념장 야채콩불고기⑤ 유기농요구르트② 청경채나물무침 구이김 백김치 569kcal(탄92단21지13)	16 어니언크림치킨②⑥⑬ 토마토칠리스튜②⑫ 모닝빵①②⑥/잼 그린빈스구이⑤ 그릭샐러드② (요거트드레싱)② 수제피클 613kcal(탄104단20지13)	17 서리태밥 콩소세지파프리카볶음⑤⑫ 한식잡채 채소계란말이① 오이배생채 백김치 585kcal(탄95단22지13)	18 [Half Day] 팬네그라탕②⑥⑫ 피쉬커틀렛①⑥⑦/타르타르스스① 감귤주스 시저샐러드②⑥⑫ 비타민샐러드 (시저드레싱)①② 수제오이피클 613kcal(탄104단20지13)
	간식	씨리얼⑥/유기농우유②	찐옥수수	수제당근머핀①②⑥/수제청포도주스	과일/유기농치즈②
점심	21	22	23	24	25
	Winter Break (No School)				
간식					
점심	28	29	30	31	
	Winter Break (No School)				
간식					

☆ 파란색 표기 메뉴: 할랄 적용

☆ kcal: 킬로칼로리, 탄: 탄수화물, 단: 단백질, 지: 지방, g: 그램

☆ 원산지표시안내

쌀(국내산유기농), 현미, 흑미, 참쌀(국내산), 소(국내산옥우), 돼지·가공품(국내산), 닭(국내산), 오리고기·훈제오리(국내산), 두부, 콩비지, 콩국수(콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 삼치, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(수입산), 명태(러시아산) 참치(원양산), 가다랭이포(인도네시아산)

☆ ①난류 ②유제품 ③메밀 ④사과 ⑤대두 ⑥밀 ⑦생선류 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬달류 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯양고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑰파인애플

☆ 위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.

☆ 과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지 케어가 이루어지고 있습니다.



2020 December

KIS Seoul Campus(International)

www.kizmeal.com

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1	2	3	4
Lunch		Chinese fried Rice Crab soup(1)(8) Stewed pork with oyster sauce(10)(17) Stir-fried zucchini & Chinese bean sprouts Non-Spicy Kimchi 585kcal(C95P22F13)	Gorgonzola Pizza(1)(2)(6)(6) Homemade fried squid(2)(6)(15) /Chili sauce Orange juice Mexican Salad(4)(10) Romaine Salad (Ranch Dressing)(1)(2) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)	Sorghum Rice Grilled smoked duck & garlic(1)(2)(5)/Honey mustard(14) Gungjung-tteok-bokki(14) Vitamin Sweet Persimmon Roasted Seaweed Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Pomodoro Pastaa(2)(6)(12) Homemade Grilled Meatball(6)(10)(14) Fruit Mini brown baguette(2)(6)/butter(2) Radicchio salad (Italian dressing) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)
Snack		Fruit cup	Grilled potato with butter(2)	Custard Danish(1)(2)(6)/non-antibiotic milk(2)	Muesli(5)(6)/Organic yogurt(2)
	7	8	9	10	11
Lunch	Cottage pie(2)(12)(14) Cream Soup(2)(5) Grilled barbecue chicken(12)(13) Cranberry Corn Salad Green salad (Apple dressing)(4) Homemade Beet Cucumber Pickles 613kcal(C104P20F13)	Black Rice Pork bulgogi(10) Stir-fried fish cake(6)(7) Tossed Spinach Dried Seaweed Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Homemade Coconut Sirloin Pork Cutlet(1)(2)(6)(10)/Sauce(6)(12) Mini Udon(6) Fruit Katsuo soft tofu salad(5)(7) Japanese lettuce salad (Sesame dressing)(1) Homemade Radish Pickles 613kcal(C104P20F13)	Rice Meat High Rice Sauce(2)(6)(10)(12)(13)(14) Grilled Ribs Dumpling(6)(10) Boiled quail eggs(1) Broccoli Citron Sauce Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Grilled Chicken Tortilla Roll(1)(2)(6)(13) Fusilli Pasta(6) Strawberry juice Ham Coleslaw(10) Avocado Salad (Coleslawdressing)(1)(2) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)
Snack	Fruit/Organic Cheese(2)	Homemade Chocolate Muffin(1)(2)(6)/non-antibiotic milk(2)	Roasted sweet potato	Roll cake(1)(2)(6)/Homemade Mango Pineapple Juice(18)	Rice cake(5)/non-antibiotic milk(2)
	14	15	16	17	18 [Half Day]
Lunch	Hawaiian Chop Steak(10)(12)(18) Spinach Soup(2)(6) Wedge Potato/Ketchup(12) Tropical Fruit Salad Cabbage Salad (Mango Dressing) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)	Bean Sprouts Mushroom Rice(5)/Soy Sauce Beef Bulgogi(14) Organic yogurt(2) Bok choy sprouts Roasted Seaweed Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Onion Cream Chicken(2)(6)(13) Tomato Chili Pork Stew(2)(10)(12) Morning Bread(1)(2)(6)/Jam Grilled Green Beans(5) Greek Salad(2) (Yogurt dressing)(2) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)	Black Bean Rice Stir-fried Vienna sausage and paprika(10)(12) Korean japchae(10) Vegetable egg roll(1) Cucumber pear raw vegetables Non-Spicy Kimchi 585kcal(C95P22F13)	Meat Penne Gratin(2)(6)(12)(14) Fish cutlet(1)(6)(7)/tartar sauce(1) Citrus juice Caesar Salad(2)(6)(10)(12) Vitamin Salad (Caesar dressing)(1)(2) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)
Snack	Cereal(6)/Organic milk(2)	Steamed corn	Homemade Carrot Muffin(1)(2)(6)/Homemade Green Grape Juice	Fruit/Organic Cheese(2)	Chocolate tree Madeleine(1)(2)(6)/ non-antibiotic milk(2)
	21	22	23	24	25
Lunch	<b>Winter Break (No School)</b>				
Snack	<b>Winter Break (No School)</b>				
	28	29	30	31	
Lunch	<b>Winter Break (No School)</b>				
Snack	<b>Winter Break (No School)</b>				

☆ kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

☆ Country of Origin Information

Rice(Korea, pesticide-free), Brown Rice,Black Rice,Sticky Rice(Korea), Beef(Korea), Pork(Korea), Chicken(Korea), Duck-Smoked duck(Korea), Tofu,Pured Soybean Soup,Bean Soup(Bean-Korea), Kimchi(Cabbage,Pepper-Korea), Japanese spanish, squid, mackerel, crab, shellfish(Korea), shrimp(imported), Flounder fish(Russia), Tuna(imported), Monkfish(Korea)

☆ ① egg② dairy③ buckwheat④ apple⑤ soybean⑥ wheat⑦ fish⑧ crab⑨ shrimp⑩ pork⑪ peach⑫ tomato  
⑬ chicken⑭ beef⑮ squid⑯ lamb⑰ clam(oyster, ear shell, mussel, etc.) ⑱ pineapple

☆ All menu items are subject to change according to availability

☆ Students who have reported a certain allergy may be offered with an alternative menu

Nutritionist : Sang-A Park(kiscafeteria@kis.or.kr)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1	2	3	4
Lunch		Chinese fried Rice Crab soup ①⑧ Stewed Lamb with oyster sauce ⑬⑰ Stir-fried zucchini Chinese bean sprouts Non-Spicy Kimchi 585kcal(C95P22F13)	Gorgonzola Pizza ①②⑥ Homemade fried squid ②⑥⑮ /Chili sauce Orange juice Mexican Salad ④ Romaine Salad (Ranch Dressing) ①② Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)	Sorghum Rice Grilled Chicken & Garlic ⑬ /Honey mustard ① Gungjung-tteok-bokki Vitamin Sweet Persimmon Roasted Seaweed Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Pomodoro Pastaa ②⑥⑫ Homemade Grilled Chicken Meatballs ⑥⑬⑭ Fruit Mini brown baguette ②⑥/ butter ② Radicchio salad (Italian dressing) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)
Snack		Cup fruit	Grilled potato butter ②	Custard Danish ①②⑥/non-antibiotic milk ②	Muesli ⑤⑥/Organic yogurt ②
	7	8	9	10	11
Lunch	Cottage pie ②⑫ Cream Soup ②⑤ Grilled barbecue chicken ⑫⑬ Cranberry Corn Salad Green salad (Apple dressing) ④ Homemade Beet Cucumber Pickles 613kcal(C104P20F13)	Black Rice Bean Bulgogi ⑤ Stir-fried fish cake ⑥⑦ Spinach tossed Dried Seaweed Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Homemade Coconut Sirloin Chicken Cutlet ①②⑥⑮/Sauce ⑥⑫ Mini Udon ⑥ Fruit Katsuo soft tofu salad ⑤⑦ Japanese lettuce salad (Sesame dressing) ① Homemade Radish Pickles 613kcal(C104P20F13)	Rice High Rice Sauce ②⑥⑫⑬⑭ Shrimp Fried Dumplings ⑥⑨ Boiled rice cake Broccoli Citron Sauce Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Grilled Chicken Tortilla Roll ① ②⑥⑬ Fusilli Pasta ⑥ Strawberry juice Coleslaw Avocado Salad (Coleslaw dressing) ①② Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)
Snack	Fruit/Organic Cheese ②	Homemade Chocolate Muffin ① ②⑥/non-antibiotic milk ②	Roasted sweet potato	Roll cake ①②⑥/ Homemade Mango Pineapple Juice ⑱	Rice cake ⑤/non-antibiotic milk ②
	14	15	16	17	18 [Half Day]
Lunch	Hawaiian Lamb Steak ⑫⑬⑯ ⑱ Spinach Soup ②⑥ Wedge Potato/Ketchup ⑫ Tropical Fruit Salad Cabbage Salad (Mango Dressing) Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)	Bean Sprouts Mushroom Rice ⑤/Soy Sauce Vegetable Bean Bulgogi ⑤ Organic yogurt ② Bok choy sprouts Roasted Seaweed Non-Spicy Kimchi 569kcal(C92P21F13)	Onion Cream Chicken ②⑥⑬ Tomato Chili Stew ②⑩⑫ Morning Bread ①②⑥/Jam Grilled Green Beans ⑤ Greek Salad ② (Yogurt dressing) ② Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)	Black Bean Rice Fried bean sausage and paprika ⑤⑫ Korean japchae Vegetable egg roll ① Cucumberpear raw vegetables Non-Spicy Kimchi 585kcal(C95P22F13)	Penne Gratin ②⑥⑫ Fish cutlet ①⑥⑦/tartar sauce ① Citrus juice Caesar Salad ②⑥⑫ Vitamin Salad (Caesar dressing) ①② Homemade Pickles 613kcal(C104P20F13)
Snack	Cereal ⑥/Organic milk ②	Steamed corn	Homemade Carrot Muffin ①②⑥ /Homemade Green Grape Juice	Fruit/Organic Cheese ②	Chocolate tree Madeleine ①②⑥/non-antibiotic milk ②
	21	22	23	24	25
Lunch	Winter Break (No School)				
Snack	Winter Break (No School)				
	28	29	30	31	
Lunch	Winter Break (No School)				
Snack	Winter Break (No School)				

☆ Blue colored menu: accommodated for Halal

☆ kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

☆ Country of Origin Information

Rice(Korea, pesticide-free), Brown Rice,Black Rice,Sticky Rice(Korea), Beef(Korea), (Korea), Tofu,Pureed Soybean Soup,Bean Soup(Bean-Pork-Pork products (Korea), Chicken(Korea), Duck-Smoked duck

Korea), Kimchi(Cabbage,Pepper-Korea), Japanese spanish, squid, mackerel, crab, shellfish(Korea), shrimp(imported), Flounder fish(Russia)

☆ ①egg②dairy③buckwheat④apple⑤soybean⑥wheat⑦fish⑧crab⑨shrimp⑩pork⑪peach⑫tomato

⑬chicken⑭beef⑮squid⑯lamb⑰clam(oyster, ear shell, mussel, etc.) ⑱pineapple

☆ All menu items are subject to change according to availability

☆ Students who have reported a certain allergy may be offered with an alternative menu

Nutritionist : Sang-A Park(kiscafeteria@kis.or.kr)