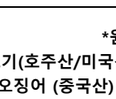
NLCS Jeju Senior School Menu

★상기 메뉴는 식재 공급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.★

	11월 09일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)	11월 14일 (토)	11월 15일 (일)
Breakfast		가자미카레구이	훈제오리야채찜*와사비간장	궁중돼지불고기	크로크무슈	숙주소불고기	**Brunch**
Korean		호박채맑은국 실곤약야채무침 차조밥 백김치	제첩국 미역줄기볶음 흑미밥 열무김치	애호박새우젓국 고들빼기무침 잡곡밥 배추김치	옥수수스프 닭고기야채볶음 구운그린빈스 쌀밥 볶음김치	누룽지 마늘쫑장아찌 잡곡밥 총각김치	**<일본요리>** **모듬초밥** 베이컨초밥 새우초밥 계란초밥 캘리포니아롤 어묵우동 치킨가라아게 락교*초생강 깍두기
Western		스크램블 구운 베이컨 구운컬리플라워	구운 소세지 감자버터구이	스크램블 구운 버섯구이		팬케이크 허브칙피스구이	
Salad & sandwich bar	씨리얼, 우유, 두유, 요거트, 그린 샐러드&드레싱 2종, 오이, 당근, 샐러리, 계절과일 2종, 토마토 슬라이스, 치즈, 슬라이스햄,수제빵 3종(호밀식빵, 우유식빵, 버터모닝빵), 수제잼, 버터, 피클, 도시락김						
Morning Snack	피자,쿠키,와플,잠봉뵈르,소시지바게트,브라우니,소금빵,에그타르트,스트링치즈,건망고 등						
		불닭게티 우유&두유	가래떡치즈구이 우유&두유	베이크드포테이토 우유&두유	우삼겹메밀면포케 우유&두유		**Vegan**
Lunch		등뼈감자탕	몽골리안비프	오징어볶음	닭살김치볶음	보쌈	콩불고기초밥
Asian /Korean		부추전 오징어실채볶음 오이고추된장무침 찹쌀밥 석박지	물만두국 참나물무침 빼빼로  찹쌀밥 배추김치	맑은우거지해장국 청포묵김가루무침 돌나물유자생채 찹쌀밥 열무김치	미역국 멸치볶음 근대무침 흑미밥 배추김치	시금치된장국 비빔막국수 느타리버섯볶음 차조밥 열무김치	비건우동 **Dessert** 도라야끼 **Drink** 매실주스
Western /Global		치킨썬드라이토마토 w.펜네	피쉬앤칩스 베이크드빈스 / 타르타르소스 / 케찹	폴드포크샌드위치	비프마살라	부야베스 바게트	**Salad bar**
Vegetarian		비건렌틸펜네	쏘이커틀렛	콩너비아니샌드위치	콩불고기마살라	병아리콩스튜	연두부샐러드 신선한 그린샐러드
Salad & sandwich bar	그린샐러드 / 2가지 드레싱 / 계절과일 / 요거트						계절과일
		시저샐러드 야채스틱2종, 키드니빈스	석류비트샐러드 야채스틱2종,참치	사과코오슬로 야채스틱2종, 블랙올리브	석류비트샐러드 야채스틱2종, 병아리콩	메이플머스타드단호박샐러드 야채스틱 3종	요거트 우유/두유
Herbs & sauces	식빵, 수제잼, 버터, 피클, 슬라이스햄, 슬라이스 치즈 파마산치즈 / 타바스코 소스 / 케찹 / 머스타드 / 올리브오일 / 발사믹 식초 / 소금 / 후추 / 크러쉬드레드페퍼						
Afternoon Snack	햄치즈샌드위치 우유	그릭요거트 그레놀라	감자핫도그 피크닉	만두*간장 요구르트	단팥소보로빵 두유	구슬아이스크림	시리얼 우유
Dinner	닭갈비-Live	매콤소불고기	스팸돈부리덮밥	페퍼로니치즈함박스테이크	경장육사(京酱肉丝)	고추장닭구이	돼지갈비구이
Asian /Korean	들깨무국 고구마그라탕 취나물 찹쌀밥 배추김치	두부탕국 상추쌈*쌈장 콩자반 쌀밥 배추김치	아욱된장국 매콤순두부장 치커리무침 현미밥 백김치	우동장국 재래김 시금치나물 쌀밥 깍두기	계란파국(鸡蛋葱花汤) 해파리냉채(凉拌海哲) 지마구(芝麻球) 차조밥 열무김치	유부장국 꽃맛살샐러드 오이지무침 쌀밥 깍두기	토란국 김치전 무말랭이 쌀밥 열무김치
Western /Global	구운돼지 w/ 블랙페퍼	연어야채구이	크리미갈릭비프	로마식닭조림	해산물크림파스타	비프앤칠라다	요구르트
Vegetarian	두부크림소스	콩비엔나야채구이	크리미갈릭콩햄	토마토 두부 구이	콩비엔나파스타	빈스앤칠라다	스파이시 콩햄구이
Salad							
Drink	사과주스	보리차	감귤쥬스	둥글레차	결명자차	토마토주스	우유/두유
	오이, 파프리카, 샐러리 케일레몬샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 뿌리채소구이샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 퀴노아오렌지샐러드 계절과일	오이, 파프리카, 샐러리 토마토적양파샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 블루베리 페타치즈 샐러드 계절과일	오이, 파프리카, 샐러리 그릭샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 월도프샐러드 계절과일

원산지

돼지고기(국내산/스페인산) 소고기(호주산/미국산) 닭고기(브라질산/국내산) 훈제오리-오리 (중국산)
낙지 (베트남산) 쭈꾸미 (베트남산) 오징어 (중국산) 동태포 (러시아산) 고등어 (노르웨이산) 갈치 (남아공산)
두부-콩 (외국산) 쌀 (국내산) 배추김치 (배추-국내산 고춧가루-국내산)

돼지 8	닭 5	소 6	해산물 6

NIcs jeju senior school menu

★The above menu is subject to change depending on ingredient supply.★

	Nov 09 (mon)	Nov 10 (tue)	Nov 11 (wed)	Nov 12 (thu)	Nov 13 (fri)	Nov 14 (sat)	Nov 15 (sun)
Breakfast		Grilled fish w/ curry	Steamed smoked duck with vegetables * wasabi soy sauce	Stir fried pork	Croque monsieur	Beef bulgogi w/ bean sprouts	**Brunch**
Korean		Clear shredded zucchini soup Seasoned konjac noodles w/ vegetables Millet rice White kimchi	Clam soup Sauteed seaweed Black rice Young summer radish kimchi	Zucchini soup w/ shrimp Seasoned greens All grain rice Kimchi	Corn soup Stir-fried chicken w/ vegetables Grilled green beans Rice	Scorched rice soup Pickled garlic stems All grain rice Radish Kimchi	**<Japanese cuisine>** **Assorted sushi** Bacon sushi Shrimp sushi Egg sushi California roll
Western		Scrambled eggs Grilled bacon Grilled cauliflower	Grilled sausage Grilled buttered potato	Scrambled eggs Grilled mushroom	Stir-fried kimchi	Pancake Grilled herb chickpeas	Fish cake udon Deep fried chicken Pickled shallots * pickled ginger
Salad & sandwich bar	Cereal, milk, soy milk, yogurt, green salad & 2 dressings, cucumber, carrot, celery, 2 seasonal fruits, Sliced tomato, cheese, sliced ham, 3 handmade breads (rye, milk, butter morning), homemade jam, butter, pickles, seaweed						Radish Kimchi
Morning Snack	Pizza, cookies, waffles, jambon beurre, sausage baguette, brownie, salt bread, egg tart, string cheese, dried mango, etc.						**Vegan**
		Spicy jjajang buldak noodles Milk & soy milk	Grilled rice cake w/ cheese Milk & soy milk	Baked potato Milk & soy milk	Beef brisket buckwheat noodle poke Milk & soy milk		Soy bulgogi sushi Vegan udon
Lunch		Pork bone potato soup	Mongolian beef	Stir-fried squid	Stir-fried chicken w/ kimchi	Boiled Pork	**Dessert**
Asian / korean		Chive pancake Stir-fried shredded squid Cucumber pepper soybean paste salad Glutinous rice Radish Kimchi	Dumpling soup Seasoned green Pepero Glutinous rice Kimchi	Beef soup w/ napa cabbage Mung bean jelly salad Seasoned greens w/ yuzu citrus dressing Glutinous rice Young summer radish kimchi	Seaweed soup Stir-fried anchovies Seasoned chard Black rice Kimchi	Spinach soybean paste soup Spicy buckwheat noodles Stir-fried oyster mushrooms Millet rice Young summer radish kimchi	Dorayaki **Drink** Plum juice
Western / global		Chicken sun dry tomato w/ penne	Fish and chips Baked beans / tartar sauce / ketchup	Pulled pork sandwich	Beef masala	Bouillabaisse Baguette	**Salad bar** Soft tofu salad
Vegetarian		Vegan lentil penne	Soy cutlet	Soy meat sandwich	Soy meat masala	Chickpea stew	Fresh green salad
Salad & sandwich bar	Green salad / 2 dressings / seasonal fruit / yogurt	Caesar salad Vegetable sticks 2 types, Kidney beans	Pomegranate beet salad Vegetable sticks 2 types, Tuna	Apple coleslaw Vegetable sticks 2 types, black olives	Pomegranate beet salad Vegetable sticks 2 types, chickpeas	Maple mustard sweet pumpkin salad Vegetable sticks 3 types	Seasonal fruit Yogurt Milk / soy milk
Herbs & sauces	Toast, homemade jam, butter, pickles, sliced ham, sliced cheese Parmesan cheese / tabasco sauce / ketchup / mustard / olive oil / balsamic vinegar / salt / pepper / crushed red pepper						
Afternoon Snack	Ham and cheese sandwich Milk	Greek yogurt Granola	Potato hotdog Picnic	Dumplings * Soy sauce Yogurt	Homemade red bean soboro bread Soy milk	Dippin dots ice cream	Cereal Milk
Dinner	Stir fried chicken - live	Spicy stir fried beef	Spam donburi rice bowl	Pepperoni cheese hamburg steak	Kyungjang yuksa (京酱肉丝)	Gochujang grilled chicken	Grilled pork ribs
Asian / korean	Perilla seed radish soup Sweet potato gratin Seasoned green Glutinous rice Kimchi	Tofu soup Lettuce wraps * Ssamjang Brised black beans Rice Kimchi	Green soybean paste soup Spicy soft tofu Seasoned chicory Brown rice White kimchi	Japanese bean paste soup Conventional laver Seasoned spinach Rice Radish Kimchi	Egg soup (鸡蛋葱花汤) Jellyfish salad (凉拌海哲) Jimagu (芝麻球) Millet rice Young summer radish kimchi	Fried tofu soup Crabmeat salad Seasoned pickled cucumber Rice Radish Kimchi	Taro soup Kimchi pancake Seasoned dried radish Rice Young summer radish kimchi
Western / global	Grilled pork w/ black pepper	Grilled salmon w/ vegetables	Creamy garlic beef	Roman-style braised chicken	Seafood cream pasta	Beef enchilada	Yogurt
Vegetarian	Tofu cream sauce	Stir-fried soy vienna w/ vegetables	Creamy garlic soy ham	Grilled tomato tofu	Soy vienna pasta	Beans enchilada	Spicy soy ham grill
Salad							
Drink	Apple juice	Tea	Tangerine juice	Tea	Tea	Tomato juice	Milk / soy milk
	Vegetable sticks 3 types Kale lemon salad Seasonal fruit	Vegetable sticks 3 types Root vegetable salad Seasonal fruit	Vegetable sticks 3 types Quinoa orange salad Seasonal fruit	Vegetable sticks 3 types Tomato red onion salad Seasonal fruit	Vegetable sticks 3 types Blueberry feta cheese salad Seasonal fruit	Vegetable sticks 3 types Greek salad Seasonal fruit	Vegetable sticks 3 types Waldorf salad Seasonal fruit

Country of Origin

Pork (Domestic/Spain), Beef (Australia/USA), Chicken (Brazil/Domestic), Smoked Duck (China), Octopus (Vietnam), Webfoot Octopus (Vietnam), Squid (China), Pollock Fillets (Russia), Mackerel (Norway), Cutlassfish (South Africa), Tofu-Soybeans (Imported), Rice (Domestic), Napa Cabbage Kimchi (Napa Cabbage: Domestic, Red Pepper Powder: Domestic)

Pork 8	Chicken 5	Beef 6	Seafood 6