



(제2024-19호)

“꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교”

4월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사



<식품알레르기 바로 알기>



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.
우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

4/8 Mon	알레르기정보
현미잡곡밥 등뼈감자탕(5.6. 10. 13) 쑥갓나물 까르보볼닭가스(1.2.5.6. 10. 12. 13) 삼치데리야끼구이(5.6. 13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.5/35.5/193.5/3.0	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발 식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

• 유통기한 : 축면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)

• 원재료명 및 원산지 : 소맥분(밀:미국산), 팜올레인유 (말레이시아산), 팽기루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 호도, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, 돈까스소스맛분말(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말 [대두(대두), 유당(우유), 토마토분말(토마토)]

□ 식품 알레르기 유발식품 대체

- 알레르기 유발 식품인 '우유'는 '두유', '콩은' '미역, 멸치', '밀가루는' '감자, 쌀', '달걀은' '두부, 콩나물', '돼지고기는' '소고기, 흰 살 생선', '생선은' '계란, 두부' 등으로 대체할 수 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산한우(암소)
- * 축산물가공품: 별도표시
- * 고등어,삼치,오징어,미꾸라지,방어:국내산
- * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 별도표시
- * 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,부세는 미사용



4월 학교급식 식단 안내(조식)



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri 식목일
<p>훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 콩나물볶음(5.13) 페스츨리돈파이/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 허쉬드링크초콜릿(1.2) 수수부꾸미 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,190.6/38.5/444.6/5.0</p>	<p>친환경쌀밥` 쇠고기우육(5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 짜조물샐러드(1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 960.3/38.2/86.6/2.6</p>	<p>친환경쌀밥` 닭곰탕(1.15) 미트볼데리야까볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 단호박치즈구이(2.5.6) 배추김치(9) 우유/통곡물시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,167.2/45.8/439.5/2.9</p>	<p>친환경쌀밥` 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 한우불고기(5.6.13.16) 해물동그랑땡전+케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 배추김치(9) 청경채겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.8/54.7/118.0/4.9</p>	<p>유부김치볶음밥(1.5.9.10) 견새우아육국(5.6.9) 어묵맛살볶음(1.5.6.8.13) 오리불고기/무쌈(5.6.13) 깍두기(9) 그릭콩포드블루베리(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.7/41.4/475.3/5.0</p>
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
<p>친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 하트새우까스/케첩(1.2.5.6.9.12.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.5/48.1/143.3/3.5</p>	<p>단호박크림스프(2.5.6.13.16) 베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13) 모짜치즈김치주먹밥(1.2.5.6.10) 스트로베리라메(2) 사과 카야팜도스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.7/33.6/239.6/7.8</p>	<p>22대 국회의원 선거</p>	<p>삼겹비빔밥/약고추장(1.5.6.10) 미소된장국(5.6) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 허쉬마시멜로타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,132.3/54.9/280.6/7.8</p>	<p>친환경쌀밥` 들깨감자국 몽골몽골달걀찜(1) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 애플망고주스(13) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,111.2/31.9/329.7/4.9</p>
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
<p>친환경쌀밥` 건새우미역국(9) 삼색육김가루무침(5.6) 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15) 허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.6/56.5/256.3/8.9</p>	<p>쇠고기야채볶음밥(h)(2.5.6.13.16.18) 계란실파국(1.5.6) 오이상추무침(5.6.13) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 895.9/35.9/195.7/5.0</p>	<p>친환경쌀밥` 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 파채불고기(5.6.10.13) 감자채피떡볶음(5) 김구이(도시락김) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.7/51.7/114.5/5.9</p>	<p>친환경쌀밥` 육개장(13.16) 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 닭봉양념구이(5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 우유/오레오오츠(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,074.0/53.8/377.4/6.4</p>	<p>새우계란볶음밥(1.5.6.9.13) 콩나물무채국(5) 아삭이고추무침(5.6.13) 들깨오리불고기(5.6.13.18) 오징어링/김말이(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.5/45.5/225.0/10.1</p>
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
<p>친환경쌀밥` 오징어호박국(9.17) 건파래볶음 말랑떡새우완자/케첩(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 포켓팝콘(인절미맛)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,140.7/53.7/224.7/4.9</p>	<p>후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.15.16) 시래기된장국(5.6) 연양식육전/파채(2.5.6.13.16) 온두부/김치볶음(5.9) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 915.1/37.8/318.2/7.3</p>	<p>친환경쌀밥` 돈육삼김치찌개(5.9.10) 단호박찜닭(5.6.13.15) 콩나물볶음(5.13) 집계맛살튀김/타르타르소스(1.5.6.8.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,054.4/46.4/263.4/3.9</p>	<p>장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 다슬기부추장국(5.6) 돈육된장불고기(5.6.10.13) 마라탕고자찜(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 952.8/57.0/235.6/8.3</p>	<p>계란후라이(1.5) 알감자버터구이(2.13) 생크림요거트(2) 시리얼그레인플라우유(2) 콘참치샌드위치(완)(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.4/37.7/214.2/9.2</p>
4/29 Mon	4/30 Tue	<div> <div> <div>급식 예절을 지켜요!</div> </div> <div> <div>먹을 만큼만 음식을 받아요</div> </div> </div>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



4월 학교급식 식단 안내(중식)



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri 식목일
<p>현미잡곡밥 병천순대국(2.5.6.10.13.16) 분모자로제짬뽕(2.5.6.10.13.15.16) 애호박느타리버섯볶음(5) 감달갈매이(1.5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.8/51.9/147.9/6.4</p>	<p>현미잡곡밥 숙된장국(5.6) 돈사태김치찌침(9.10.13) 깻잎순나물(5.6) 해물짜장떡볶이(1.2.5.6.9.13.17) 파김치(9) 벗꽃도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.8/75.6/234.4/4.2</p>	<p>타코솔밥(5.6) 한우육개장(13.16) 가지깡통기(5.6.12.13.15) 생선까스&타르타르S(1.5.6.13) 궁채절임장아찌 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.9/52.2/109.9/3.2</p>	<p>콩나물밥(5.6.16) 청국장찌개(5.9.10) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 두릅오징어초무침(5.6.13.17) 두부찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 갯김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,045.3/53.1/228.9/4.8</p>	<p>현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 참나물두부무침(5) 주꾸미야채볶음&소면(5.6.13) 지파이유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 자두매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 971.6/39.2/153.5/4.4</p>
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
<p>현미잡곡밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 숙갓나물 까르보볼닭가스(1.2.5.6.10.12.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.5/35.5/193.5/3.0</p>	<p>현미잡곡밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 오리훈제우삼 쫄면야채무침(5.6.13) 청경채나물 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.1/41.8/281.5/4.9</p>	<p>22대 국회의원 선거</p>	<p>현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9) 돈육짜장볼고기(2.5.6.10.13) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 갯김치(9) 마시는샐러드그린(13) 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,191.6/50.3/277.7/4.7</p>	<p>오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 계란파국(1) 단무지무침 양상추샐러드&샤인머스캣D(1.2.5.6.12) 시래기찜닭(5.6.13.15) 파리고추열치볶음(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.3/49.2/271.1/4.6</p>
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
<p>현미잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 시금치나물(13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 토핑요거트(초코링&프로틴블)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.8/46.5/190.8/2.9</p>	<p>현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13) 맛초킹닭볶(5.6.13.15) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 무나물들깨볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.5/42.5/155.5/2.7</p>	<p>베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 시금치된장국(5.6) 열무순무침(5.6) 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) 완자전&케첩(1.2.5.6.10.15.16.18) 파김치(9) 플레인요거양양(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.0/43.6/229.2/3.7</p>	<p>현미잡곡밥 오징어무국(9.17) 달걀장조림(1.5.6.13) 김가루실파우침(5.6.13) 바베큐족찜(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 미니소금롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.4/48.4/144.7/3.9</p>	<p>현미잡곡밥 돈육김치찌개(9.10) 풋마늘어묵무침(1.5.6.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 참나물애호박해물전(5.6.9.13.17) 갯김치(9) 쿨피스(제로) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.7/53.8/201.2/3.3</p>
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
<p>현미잡곡밥 한방갈비탕(1.5.6.16) 참나물무침 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.8/40.4/133.8/5.4</p>	<p>현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 가지나물(5.6) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 간장돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 인절미과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.2/45.5/187.8/10.9</p>		<p>김가루주먹밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 매콤두부조림(5.6) 공룡너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 군대리아버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 링티제로캔(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.4/34.9/197.4/4.7</p>	<p>현미잡곡밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 파리초찜(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 치즈볼카츠(1.2.5.6.10) 갯김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.2/43.4/154.4/3.2</p>
4/29 Mon	4/30 Tue			
<p>재량휴업일</p>				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



4월 학교급식 식단 안내(석식)



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu
<p>친환경잡곡밥(5) 도토리묵사발(5.6.9.16) 연근흑임자샐러드(1.5.12) 낙우새(낙지+한우+새우)(5.6.9.13.16) 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,065.6/47.9/148.9/12.4</p>	<p>간장계란밥(1.5.6.13.18) 돈육김치찌개/라면사리(1.5.6.9.10) 숙주오이무침(13) 피카츨돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 말리리치주스 청포도리코타샐러드(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.2/44.5/318.7/5.4</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 감자옹심이(17) 돌나물사과무침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 방어엿장구이(5.6.13) 배추김치(9) 옥수수어니언소금빵도그(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.0/47.0/129.4/3.5</p>	<p>아비꼬카레우동(1.2.5.6.12.13.16) 친환경잡곡밥(소)(5) 매콤북어두부국(5) 새싹삼떡갈비(5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 초코츄러스(1.2.5.6) 요구르트(100)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,298.9/37.1/245.9/4.7</p>
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu
<p>소보로비빔밥(1.5.9.16) 순두부계란국(1.5.9) 매콤두부바누들떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 파채바삭불고기(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,184.8/62.6/218.2/6.2</p>	<p>투표로, 미래를! 4월 10일 꼭! 4월 10일은 제 22대 국회의원 선거일입니다. 국민투표는 투표함을 열어줍니다.</p>	<p>22대 국회의원 선거</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 순대돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16) 카프레제샐러드(2.12.13) 마늘종아몬드볶음(5.6.13) 깍두기(9) 미니바닐라파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.3/37.3/188.1/4.6</p>
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu
<p>곤드레고구마밥/양념간장(5.6.16) 참치두부찌개(5.9) 양상추만다린샐러드(1.2.5.6.11.12) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 마늘칩&크리스피돈강정(1.5.6.10) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,157.9/38.7/201.0/12.1</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 한우곰탕(16) 양파초절임(13) 우렁열무조림(5.6) 김치로제함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 초당옥수수핫도그/소스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.6/38.1/601.1/7.0</p>	<p>친환경잡곡밥(소)(5) 양지쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 순두부계란말이(1.5) 방울당수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 아삭아삭 야채피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,161.4/48.7/301.8/12.2</p>	<p>삼겹화볶음덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미역미소국(5.6) 콩치마늘쫄조림(5.6.13) 닭가슴살냉채(13.15) 까르보떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 감말랭이요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,154.6/48.6/362.6/5.5</p>
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu
<p>옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 쇠고기감자조창찌개(5.6.16) 등뼈바베큐숯불구이(5.6.10.12.13.18) 오이소박이(13) 총각김치(9) 돼지바크리스피롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,171.6/59.5/451.5/10.4</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 콩나물국(5.6) 양상추샐러드/라파봉소스(1.2.5.6.11.12) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 깍두기(9) 깨끗순살치킨/데리야끼소스(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 망고파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,192.2/49.7/215.3/5.5</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 나주곰탕(16) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) 삼치엿장구이(5.6.13) 깍두기(9) 쌈다시마, 브로콜리/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.6/41.2/96.8/2.9</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 차돌된장국(5.6.16) 부추상추무침 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 과트로통새우카츠/양파소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 초콜릿아이스크림(부르스터스)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,182.3/57.4/230.0/5.1</p>
4/29 Mon	4/30 Tue	<div> <div> <p>급식 예절을 지켜요!</p> </div> <div> <p>먹을 만큼만 음식을 받아요</p> </div> </div>	
<p>재량휴업일</p>	<p>개교기념일</p>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판