



4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



◇ 전주우아중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:폐루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -

①난류, ②우유, ③메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦
고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩
돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토
마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오
징어, ⑱조개류(굴, 전복,
홍합 포함), ⑳잣

4/1 **Fri**

· 찰현미밥
· 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
· 갈치무조림(5.6.18.)
· 스파게티(로제소스)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)
· 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
· 쌀배추겉절이(9.13.)
· 오렌지
· 돈까스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.)

4/4 **Mon**

· 친환경잡곡밥(5.)
· 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.15.16.18.)
· 콩치김치조림(9.13.)
· 연두부달걀찜(1.5.9.13.)
· 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.)
· 배추김치(9.)
· 공통양념류(5.6.9.13.18.)
· 요거얌얌(플레인)(2.)

4/5 **Tue**

· 친환경보리밥
· 육개장(5.13.16.)
· 김살파우침(5.6.13.18.)
· 오징어/브로콜리숙회(5.6.13.17.)
· 고구마치즈떡갈비(1.2.5.6.10.15.16.18.)
· 배추김치(9.)
· 딸기

4/6 **Wed** 수다날

· 돈까스정식(돈까스소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
· 어묵우동(1.5.6.13.16.18.)
· 깍두기(완)(9.13.)
· 카프레제샐러드(2.12.13.)
· 망고푸딩(1.5.13.)
· 모듬피클(완)

4/7 **Thu**

· 친환경차수수밥
· 맑은대구탕(5.9.)
· 참나물오이초무침(13.)
· 감자채베이컨볶음(5.10.)
· 배추겉절이*(9.13.)
· 사천식짜장닭갈비(5.6.13.15.16.18.)
· 아이러브요거트(사과)(2.)

4/8 **Fri**

· 찰보리친환경밥
· 순두부찌개*(1.5.13.16.18.)
· 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)
· 도라지오이무침-(5.6.13.)
· 연근브로콜리흑임자샐러드(1.5.6.)
· 배추김치(9.)
· 우리밀치즈블링브라우니(1.2.5.6.)

4/11 **Mon**

· 친환경잡곡밥(5.)
· 낙지감자수제비국(5.6.18.)
· 바베큐푹김*(1.2.5.6.10.12.13.18.)
· 꼬막야채무침*(5.6.13.18.)
· 멸치견과류볶음(4.5.6.13.14.18.)
· 모듬김치(배추김치/갯김치)1(9.13.)
· 초코두유(5.)

4/12 **Tue**

· 클로렐라밥
· 냉이된장국-(5.6.9.13.18.)
· 어묵잡채*(1.5.6.8.13.18.)
· 소세지야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16.)
· 새우튀김/찰추러스(1.2.5.6.9.13.)
· 배추겉절이*(9.13.)
· 흑임자죽*

4/13 **Wed** 수다날

· 중화비빔밥(1.2.5.6.10.13.17.18.)
· 북어달걀국(1.13.)
· 참나물무침
· 단무지무침
· 오이무침(5.6.9.13.)
· 배추김치(완)(9.13.)
· 벗꽃찰링(링도넛)(1.2.5.6.)

4/14 **Thu**

· 친환경쌀을무밥
· 돈육김치찌개(5.9.10.13.)
· 고등어무조림*(5.6.7.13.18.)
· 오이부추무침*
· 파채너비아니(10.)
· 배추김치(9.)
· 사과

4/15 **Fri**

· 친환경보리밥
· 얼큰짬뽕(우동)(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)
· 무생채*(9.13.)
· 시금치고추장무침(5.6.)
· 미역줄기볶음(5.)
· 불력돈가초(리얼치즈)(1.2.5.6.10.12.13.18.)
· 바게트크림볼(2.5.6.)

4/18 **Mon**

· 친환경보리밥
· 쇠고기미역국
· 갈비해물콩나물찜*(1.5.6.9.10.13.15.18.)
· 연두부계란찜(1.2.5.9.13.)
· 열갈이들깨무침
· 찰도그를*(1.2.5.6.9.10.15.16.18.)
· 배추겉절이*(9.13.)

4/19 **Tue**

· 찰보리친환경밥
· 불낙전골(5.8.9.13.16.)
· 고등어김치조림*(5.6.7.9.13.18.)
· 머위완무침(5.6.)
· 돼지불고기야채쌈(5.6.10.13.18.)
· 삼색계란말이*(1.2.5.6.10.13.)
· 쌀배추겉절이(9.13.)
· 공통양념류(5.6.9.13.18.)

4/20 **Wed** 수다날

· 쇠고기콩나물밥*(5.6.)
· 생새우호박국*(5.9.13.)
· 상추겉절이(5.6.)
· 닭다리튀김/허니버터감자찜(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
· 배추김치(9.)
· 달래양념장(5.6.18.)
· 애플망고비피어스(2.13.)

4/21 **Thu**

· 친환경흑미밥-
· 어묵우국(5.6.)
· 갈치고구마줄기지짐(5.6.13.18.)
· 셀러드파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
· 삼색나물2(시금치,콩나물,고사리)(5.13.)
· 대패삼겹불고기/상추쌈(5.6.10.13.)
· 배추김치(완)(9.13.)

4/22 **Fri** 저탄소밥상의 날

· 친환경현미밥
· 들깨감자수제비국(5.6.9.13.18.)
· 닭봉조림(간장)(1.5.6.13.15.18.)
· 삼치무조림*(5.6.13.18.)
· 실파김무침*(5.6.13.18.)
· 배추겉절이*(9.13.)
· 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.)

4/25 **Mon**

· 찰보리친환경밥
· 몽글순두부짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18.)
· 파리고추어묵볶음*(1.5.6.12.13.16.18.)
· 파프리카잡채(5.6.8.13.18.)
· 닭갈비*(5.6.13.15.16.18.)
· 배추겉절이*(9.13.)
· 포도유산균워터젤리

4/26 **Tue**

· 찰보리친환경밥
· 북어콩나물국(5.)
· 편육/쌈장/양배추쌈(5.6.9.10.13.)
· 무생채*(9.13.)
· 김말이떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.16.)
· 파인애플(5.13.)

4/27 **Wed** 수다날

· 짜장덮밥(5.6.9.10.13.16.)
· 콩나물버섯국*(5.13.)
· 건새우시래기지짐*(5.6.9.13.18.)
· 닭다리튀김/별집감자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
· 배추김치(9.)
· 슬림슬라이스단무지
· 유산균포도워터젤리

4/28 **Thu**

· 친환경현미밥
· 쇠고기우국*(2.5.6.13.16.)
· 닭김치조림*(5.6.9.13.15.18.)
· 도토리묵무침(5.6.)
· 해물볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.)
· 총각김치(완)(9.13.)
· 친환경굴

4/29 **Fri**

· 친환경잡곡밥(5.)
· 꼬치어묵국*(1.5.6.9.12.13.16.18.)
· 꼬들오이지무침
· 행강자채볶음(2.5.6.10.)
· 돈육콩나물볶음*(5.6.10.18.)
· 군만두/치즈볼(1.2.5.6.10.13.16.18.)
· 배추김치(9.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.wooda.ms.kr>→식생활관→급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.