



[ 교 훈 ]  
자율·협동·창조

# 가정통신

【영양소식 및 학교급식 식단안내 (3월호)】

익산어양중학교

☎ 834-4639

## < 2025년 학교급식운영 안내 >

1. 학교급식은 교육의 일환으로 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 구성하며, 급식관리에 있어서 위생과 안전을 철저히 관리합니다.

2. 급식비는 전라북도교육청, 전라북도, 익산시에서 무상으로 지원됩니다.

무상급식비	3,950원/1식	식품비 3,510원+운영비 440원
친환경쌀&농산물지원금	460원/1식	친환경쌀+친환경곡류+친환경농산물
우수농축산물지원금	240원/1식	우수농축산물(익산시 지원금)

3. 주식은 쌀, 잡쌀, 잡곡으로 이루어진 혼식을 원칙으로 하며 쌀은 **유기농**쌀을 사용합니다.

4. 매월식단, 영양량, 원산지, 알레르기식품 정보 및 식단 사진을 학교홈페이지(교육활동-식생활관-게시판)에 공개하고 있습니다.

### ※ 식재료 원산지 표시대상 품목

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양 및 그 가공품, 쌀, 배추김치<고춧가루 포함>, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 대구, 꽃게, 오징어, 참조기, 명태, 고등어, 갈치), 콩(두부류)

### ※ 알레르기 유발식품 안내

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

5. 학생들의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다. 가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

6. 식품알레르기로 인해 병원진단을 받았거나 확실한 증상이 있는 학생들은 해당식품을 섭취하지 않도록 주의하여 주시기 바라며, 특정식품에 대해 알레르기가 있는 학생은 사전에 식생활관으로 연락부탁드립니다.

**“食”(음식)은= “人”(사람)을 + “良”(좋아지게)합니다.**



2025. 2. 25.

익산어양중학교장 (직인 생략)



## 3월 학교급식 식단 안내



3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed	3/6 Thu	3/7 Fri
대체공휴일	친환경현미밥 소고기무국(5.6.16) 진미채조림(5.6.13.17) 콩나물무침(5) 떡볶이(1.5.6.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 봄동겉절이(13) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.0/40.3/94.1/2.3	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부계란탕 (1.5.6.7.13.18) 꼬막살야채무침(5.6.13.18) 꺾바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 사과주스(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.1/24.4/222.4/2.0	친환경기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 닭봉데리아끼소스조림 (2.5.6.13.15) 멸치당콩볶음(4.5.6.13) 토마토카프리제(2.12.13) 해물전(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 깍두기(9) 과일푸딩(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.5/42.6/229.1/2.7	친환경현미밥 감자탕(5.10.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 낙지콩나물찜 (2.5.6.12.13.16.18) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 오렌지 쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.8/35.9/217.8/4.7
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed	3/13 Thu	3/14 Fri
친환경잡곡밥(5) 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 묵은지달걀(5.6.9.13.15) 도토리묵상추무침(5.6) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 깍두기(9) 떠먹는요구르트(과일토폰) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.1/41.1/215.2/4.0	친환경잡곡밥(5) 바지락미역국(5.6.18) 삼색나물무침(1.5.6.8) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 배추겉절이 포도주스(13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/39.9/164.2/3.6	콩나물밥(5.6.10) 얼갈이들깨된장국 (5.6.9) 골뱅이참나물무침 (5.6.13) 닭꼬치 (4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/33.7/195.3/2.6	친환경보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.18) 시금치무침 오리훈제(1.2.5.6) 고등어데리야끼소스구이 (1.2.5.6.7.13) 깍두기(9) 모듬과일 (청포도/방울토마토)(12) 호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 892.0/36.4/137.1/2.7	친환경기장밥 생새우호박찌개(5.6.9) 쌈다시마(5.6.13) 닭고기스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 잡채 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/28.7/97.4/2.7
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed	3/20 Thu	3/21 Fri
친환경기장밥 청국장(5.6.9) 닭갈비(5.6.13.15) 오이부추무침(13) 군만두 (1.5.6.10.16.18) 불닭맛김 깍두기(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.1/36.3/239.6/10.4	친환경현미밥 불낙전골 (5.6.9.13.16.17.18) 편육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6) 감자채피망볶음 계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 과일푸딩(망고) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.0/40.8/133.3/4.0	친환경흑미밥 국수장국(1.2.5.6.13.16) 야채스틱(5.6) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13) 소떡소떡(5.6.12.13) 배추김치(9) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.4/34.5/104.1/2.8	친환경현미밥 아욱된장국(5.6.9) 파리고추매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 유자청치커리무침(13) 고구마줄기볶음 바베큐치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.4/30.9/142.9/3.1	친환경흑미밥 해물탕(5.6.8.9.17) 돈육등갈비조림 (5.6.10.13) 참나물무침 칠리 새우 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 무지개떡 친환경천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.8/46.3/128.9/3.1
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed	3/27 Thu	3/28 Fri
친환경잡곡밥(5) 북어게란국(1.5.6) 매운갈비찜(5.6.10.13) 미나리무침 소시지계첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 갈릭파이(1.2.5.6) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.7/37.9/94.3/2.4	친환경기장밥 육개장(1.5.6.13.16) 코다리무조림(5.6) 취나물무침 허니순살치킨 (1.2.5.6.15) 두부구이(5.6.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.0/56.6/193.3/4.3	비빔밥(1.5.6.13.16) 감자양파국 혼합볶음조림 (4.5.6.13) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓음료 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.6/22.4/128.1/2.9	친환경현미밥 시금치된장국(5.6.9) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깎일지 배추김치(9) 양상추샐러드/드레싱 (1.2.5.6.12) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.2/47.0/132.1/2.4	친환경수수밥 소고기미역국(5.6.16) 닭간장조림(5.6.13.15) 세발나물오이초무침 (5.6.13) 볶음우동면 (5.6.8.9.13.16.17.18) 배추김치(9) 친환경배 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 917.0/36.7/112.1/3.3
3/31 Mon	<b>❖ 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</b> * 쌀: 익산시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(피개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품, 주꾸미: 중국 혹은 베트남, 명태: 러시아산, * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함 <b>❖ 알레르기 정보</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자			
잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 계란찜(1.9) 오이사과무침 건파래볶음(5.13) 새우까스(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 자두음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/24.4/130.6/2.6				

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

❖ 익산어양중학교 홈페이지 ( <http://eoyang.ms.kr> ) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.

❖ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.