



## 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Mon</b>	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
친환경찰현미잡곡밥 짬뽕국 (5.6.8.9.10.16.17.18) 상추무침 김치볶음과 두부 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 밀떡볶이(+치즈)(2.5.6.13) 아몬드견과류볶음(13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.8/26.8/181.1/3.4	친환경찰현미잡곡밥 닭곰탕(15) 브로콜리숙회(5.6.13) 돈육불고기와 상추쌈 (5.6.10.13.18) 삼치데리소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 새콤달콤 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.1/47.4/79.2/3.4	참치마요덮밥(1.5.6.13) 팽이버섯두부계란국 (1.5.6.8.9.18) 시금치프리타타(+치즈토마 토)(1.2.5.10.12) 배추김치(9) 종상추겉절이(9) 사과음료(13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/29.6/165.1/3.3	친환경찰현미잡곡밥 동태무국(+알곤) (5.6.8.9.13.18) 멸치볶음(자율)(5.6.13) 닭봉오브구이(2.15) 떡갈비데리소스구이 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/39.9/149.0/3.2	친환경찰현미잡곡밥 피카츄돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 쫄면우동국(+어묵 바)(1.2.5.6.9.13) 오이지무침 배추김치(9) 새콤달콤토마토 (키위+레몬)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/18.9/94.7/2.0
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b> 추석밥상
친환경찰현미잡곡밥 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.13.17.18) 미역줄기맛살볶음 순살찜닭(+당면)(13.15) 달걀말이(1) 배추김치(9) 유산균음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.0/42.1/172.8/5.1	친환경찰현미잡곡밥 어묵무국(1.5.6.8.9.13.18) 콩나물무침(5) 궁중떡볶이(+한우) (5.6.13.16) 삼겹살오징어볶음 (5.6.10.13.17) 배추김치(9) 갓구은 플라워파이 (+딸기잼)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.1/29.7/83.8/2.8	짜장밥(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.5.6.8.9.18) 부추어묵잡채(1.5.6.13) 탕수육(돼지고기) (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 단무지(하트모양) 마시는발효유(샤인머스 켓)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/31.1/89.6/2.9	친환경찰현미잡곡밥 한우사골떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18) 부추무침(5.6.13) 오리불고기와 상추쌈 (2.5.6.10.12.13.16.18) 가자미구이(5.6) 배추김치(9) 양상추6샐러드(+팝콘치 킨)(1.2.5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.6/47.8/96.9/5.2	친환경찰현미잡곡밥 토란들깨탕(5.6.8.9.16.18) 매운돼지갈비(5.6.10.13) 무나물 오색산적+동태전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 보름달 떡(아이스)(2.5.6) 유기농우리쌀식혜(추석) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.6/40.8/60.7/2.3
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b>	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
			친환경찰현미잡곡밥 카레소스(+닭고기) (1.2.5.6.10.15.16) 갈릭버터난(2.5.6) 꼬들단무지+락교+생강초절이 배추김치(9) 아이스티(+망고)(11) 우리쌀로 만든 누룽지 회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.5/16.4/72.2/1.4	친환경찰현미잡곡밥 한우조롱이떡국(+지단채) (1.5.6.8.9.16.18) 김치볶음과 두부 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 삼겹살오징어볶음 (5.6.10.13.17) 잔멸치잡살콩볶음(5.13) 파김치(자율배식)(9) 아삭한 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/36.9/152.1/3.5
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
친환경찰현미잡곡밥 황태채무국(5.6.8.9.18) 오이깍두기(5.6.13) 크림새우(+양상추샐러 드)(1.5.6.9.13) 훈제오리+무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/22.6/119.5/1.3	친환경찰현미잡곡밥 돈등뼈감자탕(10.13) 구운김(우리지역) 떡갈비데리소스구이 (5.6.10.13.15.16.18) 파채무침(5.6.13) 배추김치(9) 새콤달콤 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.9/24.0/82.7/2.6	햄솔밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 양념치킨(순살)많이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 단무지무침 과일맛젤리(+청포도) 우리쌀로 만든 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.4/35.9/78.6/2.3	친환경찰현미잡곡밥 김치국(8.9.18) 꽃맛살계란찜(1.2.9) 오이고추된장무침(5.6.13) 돈육부추볶음 (5.6.10.13.18) 꼬마깍두기(9) 명이나물절임(자율배식) 갓구은사과잼파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/38.1/114.1/3.8	친환경찰현미잡곡밥 우렁된장국(5.6.8.9.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 숙주미나리무침 치킨까스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 자두음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/30.5/225.8/2.8
9/31 <b>Mon</b>	◇ 군산금강중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁생이(명게) 사용안함!			◇ 영양 및 원산지 안내 <a href="https://school.jbedu.kr/ggm">https://school.jbedu.kr/ggm</a> → 학교소식 → 식 생활관 → 급식게시판 ◇ 학교 홈페이지 급식 게 시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있 습니다.
친환경찰현미잡곡밥 한우무국(5.6.8.9.16.18) 오리불고기와 상추쌈 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 몽글몽글순두부(+양념장)(5.6) 만주(슈크림)(1.2.6) 햄양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.6/46.4/101.8/5.9				◇ 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), ⑲잣