

## 우리 학교 급식은?

- ▶ 학교급식비지원으로 중식 무상 급식을 실시합니다.
- ▶ 주식은 친환경 쌀과 잡쌀, 국내산 잡곡을 포함한 혼식을 원칙으로 합니다.
- ▶ 학교급식 식재료 원산지 표시제를 시행하고 있습니다.

식재료 원산지 표시			
쌀/잡곡류	국내산	명태/가공품	러시아/러시아
김치류 /고춧가루	국내산/국내산	고등어 /가공품	국내산/국내산
쇠고기 /가공품	국내산(한우)/국내산	갈치/가공품	세네갈/세네갈
돼지고기 /가공품	국내산/국내산	오징어 /가공품	국내산/외국산
닭고기 /가공품	국내산/국내산	꽃게/가공품	국내산/국내산
오리고기 /가공품	국내산/국내산	참조기 /가공품	국내산/국내산
미꾸라지 /가공품	국내산/국내산	콩	국내산
낙지/가공품	수입산	다랑어 /가공품	원양산
아귀/가공품	국내산	주꾸미 /가공품	수입산

(단, 식재료 수급이 안 되거나, 당일 반품으로 수급이 안 될 경우 원산지를 변경)

- ▶ 쇠고기는 한우 2등급 이상, 돼지고기는 국내산 2등급 이상에 해당하는 품질을 사용하며, HACCP지정업체 및 공신력 있는 업체로 축산물 등급판정서와 도축검사 증명서를 첨부합니다.
- ▶ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치, 건새우, 양파, 무

등 천연재료로 맛을 냅니다.

- ▶ 채소류 중 나물 반찬은 주 3회 이상, 해조류나 신선한 과일은 주1회 이상 제공합니다.
- ▶ 친환경농산물은 친환경농산물인증품을 사용합니다.
- ▶ 식재료는 국내산을 위주로 사용합니다.
- ▶ 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP 시스템을 적용하고 있습니다.
- ▶ 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하며, 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.

## 즐거운 학교급식은 이렇게 해요

- ▶ 손을 깨끗이 씻고 물기를 말립니다.
- ▶ 식판을 들고 배식대 앞에 섭니다.
- ▶ 먹기에 알맞은 양의 음식을 받습니다.
- ▶ 자리는 순서대로 채워서 앉습니다.
- ▶ 즐거운 생각을 하면서 알맞은 속도로 먹습니다.
- ▶ 음식을 입안에 넣고 말하지 않습니다.
- ▶ 음식은 바른 자세로 앉아서 먹습니다.
- ▶ 음식은 되도록 남기지 않습니다.
- ▶ 음식 기구를 부딪치거나 긁는 소리를 내지 않습니다.
- ▶ 남은 음식은 모아 정리합니다.
- ▶ 수저와 식판은 소리 나지 않게 제자리에 놓습니다.
- ▶ 식사를 마친 데 대해 감사의 마음을 갖습니다.





# 3월 학교급식 식단 안내



1 <div>Mon</div>	2 <div>Tue</div>	3 <div>Wed</div>	4 <div>Thu</div>	5 <div>Fri</div>
<div>환경 </div> <div>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</div> <div></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥</li><li>· 쇠고기미역국(5.6.9.16.)</li><li>· 미나리무생채</li><li>· 닭장각구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 스틱치즈케익(1.2.5.6.)</li></ul></div> <div>0/55.2/99.8/3.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 곤드레밥(1.5.10.)</li><li>· 냉이된장국(5.6.9.)</li><li>· 봄동겉절이(9.)</li><li>· 돈까스(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.)</li><li>· 달래양념장(5.6.)</li><li>· 생크림딸기마늘빵(2.5.6.13.)</li></ul></div> <div>0/54.7/209.3/9.1</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 울무밥</li><li>· 동태찌개(5.9.)</li><li>· 채소샐러드(5.6.)</li><li>· 치즈감자크로켓(1.2.5.6.)</li><li>· 치즈함박스테이크(5.6.10.12.16.18.)</li><li>· 골드키위주스(13.)</li></ul></div> <div>0/38.3/181.7/4.4</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 검정쌀밥</li><li>· 돼지국밥(5.6.9.10.)</li><li>· 부추겉절이</li><li>· 잔멸치볶음(5.6.)</li><li>· 김치전(1.5.6.9.)</li><li>· 깍두기(9.)</li><li>· 미니붕어빵(단팥/슈크림)(1.2.5.6.)</li></ul></div> <div>0/38.9/154.9/4.4</div>
8 <div>Mon</div>	9 <div>Tue</div>	10 <div>Wed</div>	11 <div>Thu</div>	12 <div>Fri</div>
<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 현미참쌀밥</li><li>· 감자고추장찌개(5.6.9.10.)</li><li>· 토마토샐러드(2.3.5.6.12.)</li><li>· 로제소스스파게티(1.2.5.6.10.12.)</li><li>· 치킨스테이크(2.5.6.12.15.16.17.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul></div> <div>0/71.3/239.5/5.4</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥</li><li>· 김치콩나물국(5.9.)</li><li>· 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.18.)</li><li>· 치커리사과무침</li><li>· 피망잡채(1.5.6.10.16.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 참살도넛(1.2.5.6.)</li></ul></div> <div>0/55.1/295.5/7.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 불고기비빔밥(5.6.9.10.12.16.17.18.)</li><li>· 아욱된장국(5.6.)</li><li>· 생선까스/양파드레싱(1.2.5.6.8.9.)</li><li>· 계란후라이(1.5.)</li><li>· 깍두기(9.)</li><li>· 우리쌀식혜</li></ul></div> <div>0/46/251.3/5.2</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 차조밥</li><li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li><li>· 오징어브로콜리무침(17.)</li><li>· 야채계란말이(1.2.5.)</li><li>· 총각김치(9.)</li><li>· 조각과일(사과, 방울토마토)12.</li></ul></div> <div>0/52.1/188.5/5.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 강황쌀밥</li><li>· 바지락칼국수(5.6.9.18.)</li><li>· 쌈추겉절이(9.)</li><li>· 부추전(1.5.6.)</li><li>· 깍두기(9.)</li><li>· 미니메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)</li><li>· 바나나우유(2.)</li></ul></div> <div>0/37.5/405/10.4</div>
<div>Mon 15</div>	16 <div>Tue</div>	17 <div>Wed</div>	18 <div>Thu</div>	19 <div>Fri</div>
<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 찰기장밥</li><li>· 어묵국(1.5.6.8.9.)</li><li>· 김치만두찜(1.5.6.9.10.)</li><li>· 숙주미나리무침</li><li>· 치즈닭갈비볶음(2.5.6.12.15.16.17.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul></div> <div>0/61/461.4/9.8</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 찰보리밥</li><li>· 황태떡국(1.5.6.9.)</li><li>· 새우볼타코야끼(1.2.5.6.9.17.18.)</li><li>· 고추장바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 한라봉</li><li>· 친환경상추쌈(5.6.)</li></ul></div> <div>0/58.3/187/6.1</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 베이컨계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.18.)</li><li>· 짬뽕국(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li><li>· 궤바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 딸기스무디(1.2.)</li><li>· 단무지</li></ul></div> <div>0/44.6/284.5/13</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 검정쌀밥</li><li>· 두부된장찌개(5.6.)</li><li>· 계란장조림(1.5.6.)</li><li>· 돈육김치찜(5.6.9.10.)</li><li>· 참나물무침(5.6.)</li><li>· 봄동겉절이(9.)</li><li>· 치즈가래떡구이</li></ul></div> <div>0/56.5/230.8/5.7</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥</li><li>· 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li><li>· 애호박볶음(9.)</li><li>· 고등어카레구이(2.5.6.7.12.16.18.)</li><li>· 메밀김치전병(1.2.3.5.6.9.10.16.18.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul></div> <div>0/41.7/239.6/5.4</div>
22 <div>Mon</div>	23 <div>Tue</div>	24 <div>Wed</div>	25 <div>Thu</div>	26 <div>Fri</div>
<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 검정쌀밥</li><li>· 얼갈이된장국(5.6.9.)</li><li>· 보쌈(5.6.10.18.)</li><li>· 비빔막국수(3.5.6.)</li><li>· 미나리무생채(9.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 채소스틱/쌈장(5.6.)</li></ul></div> <div>0/57.1/178.1/7.1</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 현미참쌀밥</li><li>· 순두부찌개(1.5.6.9.10.)</li><li>· 열무된장찌개(5.6.)</li><li>· 치즈떡볶이(1.2.5.6.16.)</li><li>· 고구마만두튀김(5.6.10.)</li><li>· 닭봉오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul></div> <div>0/68.9/508.4/12.9</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 한우불고기덮밥(5.6.8.16.17.18.)</li><li>· 유부팽이장국(5.6.)</li><li>· 치킨텐더도파마(1.2.5.6.12.15.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 무생채(9.)</li><li>· 요구르트(비피더스)(2.)</li></ul></div> <div>0/54.2/325.7/6.3</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 차조밥</li><li>· 닭곰탕(9.15.)</li><li>· 오이고추된장무침(5.6.)</li><li>· 쿤치즈마요함박스테이크(1.2.3.5.6.7.10.15.16.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.)</li></ul></div> <div>0/43.7/336.1/4.6</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥</li><li>· 감자된장찌개(5.6.9.)</li><li>· 세발나물무침(5.6.)</li><li>· 주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>· 햄전(1.2.5.6.10.15.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 오레오셰이크(1.2.5.6.)</li></ul></div> <div>0/64.2/294.7/7.1</div>
29 <div>Mon</div>	30 <div>Tue</div>	31 <div>Wed</div>	<div>건강 </div> <div>영양적 균형실천 한국형 식생활 실천</div> <div></div>	<div>배려 </div> <div>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</div> <div></div>
<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥</li><li>· 돈육김치찌개(5.9.10.)</li><li>· 상추부추무침(5.6.9.)</li><li>· 간장불고기(5.6.10.17.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 미니소시크라상(1.2.5.6.10.15.)</li></ul></div> <div>0/58.5/147/4.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 차수수밥</li><li>· 파육개장(2.5.6.10.16.)</li><li>· 툇가락무침(5.6.)</li><li>· 건파래볶음(5.)</li><li>· 코다리강정(1.2.5.6.12.18.)</li><li>· 치즈피자(1.2.5.6.10.12.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul></div> <div>0/48.8/513.9/5.8</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>· 치밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>· 미니우동(1.5.6.9.18.)</li><li>· 통새우튀김/소스(1.2.5.6.9.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 황도샐러드(1.2.11.)</li><li>· 단무지</li></ul></div> <div>0/53.2/340/6.5</div>		

## 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## \*에너지/단백질/칼슘/철분

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지(<http://gochang.hs.kr>)→게시판→급식게시판

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