



11월 식단표

고창북고등학교 식생활관 ☎564-5757

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1	2
조식	<p>※ 고창북고 식생활관 알림</p> <p>♥급식기간 : 2024. 11. 1. ~ 2024. 11. 30. (주말 급식 포함)</p>					<p>친환경쌀밥 쇠고기무국 윙봉간장구이 모짜치즈돈가스꼬치 배추김치 델몬트오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 850.8/34.8/303.0/3.0</p>	<p>오레오오즈시리얼&우유 닭죽 깻잎양념무침 비엔나케첩볶음 배추김치 에그모닝빵샌드위치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 592.3/26.5/547.9/3.4</p>
중식	<p>♥식단은 학교사정 및 물품 수급사정에 따라 변동될 수 있습니다.</p> <p>♥중요영양기준은, 열량 740kcal 단백질 17g 칼슘 246mg 철 3.1mg입니다</p> <p>♥우리학교 급식에서는 축산물(소,돼지,닭)과 쌀, 김치류 모두 국내산을 사용합니다</p> <p>♥식품알레르기 유발 식품이 들어 있는 음식명에 번호로 표시하였으니 해당 식품에 알레르기가 있는 학생들은 참고하여 주시고 표기되지 않은 식품 알레르기가 있는 학생은 참고하여 유의하시기 바랍니다.</p>					<p>친환경쌀밥 해물떡만두국 과일사라다 제육볶음 삼치구이 배추김치 멘보샤&칠리소스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,312.1/60.7/364.2/5.4</p>	<p>오므라이스&소스 순두부찌개 양배추샐러드 뿌링클치킨 배추김치 바이오플레(플레인) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 924.8/57.5/181.6/5.5</p>
석식	<p>사랑과 정성을 다하여 위생적이고 맛있는 음식을 제공하도록 항상 노력하겠습니다.</p>					<p>친환경쌀밥 우동(소) 아팔떡볶이 순대&초장&소금 배추김치 델몬트포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,030.1/25.5/213.5/3.6</p>	<p>친환경쌀밥 김치콩나물국 쫄면무침 대패삼겹살구이 배추김치 자두쥬시쿨 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,267.8/41.7/326.3/3.3</p>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	3	4	5	6	7	8	9
조식	친환경쌀밥 감자수제비국 숙주나물 동그랑땡 숯불양념조림닭 배추김치 모구모구리치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 990.5/37.6/235.9/2.6	친환경쌀밥 사골떡국 북어국 미트볼케첩볶음 배추김치 고르곤졸라치즈팝 찐만두&양념장 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,427.7/52.8/926.7/9.2	친환경쌀밥 사골떡국 매콤등갈비조림 햄감자오물렛 비엔나케첩볶음 배추김치 립파이초코 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,146.1/54.4/682.3/6.4	시리얼&우유 게살죽 브라운브레드&미니초코 소스 오이양파무침 에그랑땡 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 730.5/24.9/198.9/5.2	햄볶음밥 미역국 숙주나물 아몬드멸치볶음 자메이카st치킨스테이크 배추김치 요거톡 초코볼&크런치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 683.1/44.7/747.3/5.0	미니소시지&미니머스타 드소스 친환경쌀밥 대파크림치즈파이 감자탕 고추장불고기 배추김치 덴마크딸기우유 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 970.7/39.6/210.8/4.6	
중식	간장계란밥 쌀국수 단무지무침 새우튀김&타르타르 배추김치 양상추샐러드(흑임자드 레싱) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 865.6/35.6/646.3/6.1	잡곡밥 메밀비빔국수 매콤된장국 삼치무조림 족발&쌈야채&쌈장 배추김치 파워에이드(캔) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 731.5/34.8/303.9/3.6	친환경쌀밥 폰타나로제스파게티 크로와상&미니딸기잼 짬뽕국 돈가스&소스 깍두기 양상추샐러드(키워드레 싱) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,410.4/37.4/361.7/6.7	콩나물밥&양념장 돈육김치찌개 치즈불닭 오이고추된장무침 조기구이 배추김치 카프리썬오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 896.0/39.9/359.6/3.8	잡곡밥 리얼고구마빵 근대된장국 계란말이 고추장돈육오븐구이 배추김치 다시마쌈&초장 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 651.6/27.7/99.1/2.7	잡곡밥 꼬물이만두국 윙봉양념오븐구이 오징어미나리초무침 잡채 배추김치 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 803.1/43.0/468.0/5.4	
석식	친환경쌀밥 참치김치찌개 고추장불고기 어묵볶음 배추김치 빵또아아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 725.4/41.8/382.3/3.6	스팸김치밥버거 어묵국 떡볶이 배추김치 덴마크초코우유 시저샐러드 김말이튀김 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 540.7/26.5/545.0/7.2	친환경쌀밥 닭칼국수 감자꽃만두(2)&미니맛 간장 매콤콩나물무침 부추전&양념장 배추김치 피크닉사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,188.2/20.0/119.8/2.1	친환경쌀밥 우동장국 진비빔면 마카로니샐러드 대패삼겹살구이 배추김치 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,461.4/41.3/323.4/3.2	친환경쌀밥 쫄자장 순두부찌개 생선가스&타르소스 배추김치 양상추샐러드(발사믹드 레싱) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 976.8/43.8/224.9/5.4	참치김밥 컵라면 소떡소떡 배추김치 반달단무지 칠성사이다(190ml) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 574.6/12.1/134.5/1.4	

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	10	11	12	13	14	15	16
조식		친환경쌀밥 뜨덕이만두국 함박스테이크&소스 배추김치 푸실리스파게티 아몬드크림파이 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 752.2/36.3/685.1/5.8	친환경쌀밥 실곤약야채무침 슈크림붕어빵 참치미역국 돈갈비찜 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 965.1/27.3/136.5/2.9	누룽지 초코시리얼&우유 쇠고기죽 고추장진미채볶음 고기말이 배추김치 마늘사쪽빵 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,162.4/49.1/940.0/6.4	대학수학능력시험 	친환경쌀밥 떡국 분모자마라닭볶음 청경채된장무침 통새우꼬치&칠리소스 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 935.9/35.6/416.4/4.0	김가루셀프볶음밥 시리얼&우유 돈육김치찌개 도통동그랑땡 배추김치 햄치즈샌드위치토스트 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 947.5/36.6/326.6/7.3
중식		잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 애호박나물 제육볶음 배추김치 크런키빼빼로 키위 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,037.2/54.5/258.6/4.9	잡곡밥 닭곰탕 부추무침 김치전 명란한떡갈비 갈치구이 깍두기 한라봉주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 872.6/24.9/164.5/3.5	불고기야채비빔밥(대) 머핀케이크 매콤된장국 바베큐치킨&라면사리 배추김치 황금란 메론 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,078.0/67.2/383.4/5.7		자장밥 계란국 도토리묵무침 찹쌀탕수육&소스 배추김치 배스킨워터젤리 황치즈파이 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 706.4/22.4/240.9/4.3	친환경쌀밥 노엣지피자&갈릭디핑소스 옥수수스프 오이피클 라자나파스타 배추김치 복숭아아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 907.5/25.5/392.7/1.7
석식		베이컨감자볶음밥 마라탕(소) 그린샐러드(키위) 순살지파이 배추김치 수제청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,064.2/49.3/530.6/4.7	친환경쌀밥 미니우동&꼬지어묵 국물떡볶이 불닭맛김말이 배추김치 밀키스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 944.3/24.0/142.4/2.2			친환경쌀밥 짬뽕국 갈비만두 한입귀바로우&소스 배추김치 콘샐러드 하이요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,002.0/36.7/474.1/4.2	친환경쌀밥 콩나물국 숙주나물 비엔나야채볶음 고추장돈육오븐구이 배추김치 돼지바크리스피롤 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 798.9/35.6/124.3/2.4

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	17	18	19	20	21	22	23
조식	친환경쌀밥 감자탕 어묵잡채 오삼불고기 에그타르트 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 972.2/46.4/244.8/5.7	친환경쌀밥 두부된장국 고추장불고기 치킨너겟&머스타드 배추김치 바나초코음료 양배추쌈&쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 838.5/37.2/373.6/3.7	친환경쌀밥 맑은순두부국 물만두&양념장 닭오븐양념구이 씨앗호떡 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,198.1/41.7/327.9/5.6	누룽지 시리얼&우유 길거리토스트 깨잎양념무침 비엔나&케첩 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 811.7/27.5/165.7/2.5	햄볶음밥 부대찌개 닭볶음탕 아몬드멸치볶음 피자고로케 배추김치 사과다움착즙주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,015.2/60.1/359.8/5.1	친환경쌀밥 떡국 오이양파무침 대패간장불고기 매콤쭈꾸미볶음 배추김치 짜먹는요플레 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 874.1/34.2/148.1/3.4	
중식	카레밥 유부우동국 윙봉튀김 핫도그&케첩 배추김치 파인애플샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 810.1/30.1/324.0/3.5	추가밥 양송이스프 오이피클 치즈오븐스파게티(도시락) 남산식왕돈가스&소스 배추김치 심쿵유자라임에이드 토마토카프레제 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,423.1/59.6/1,082.3/7.6	잡곡밥 목살김치찌개 오리훈제&머스터드 계란말이&소스 도시락김 총각김치 단지우유 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 789.3/30.5/208.6/3.4	잡곡밥 어묵국 닭갈비 콩나물무침 해물파전&양념장 배추김치 블루베리푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 808.1/42.8/322.6/3.9	잡곡밥 버섯된장국 취나물무침 잡채 제육볶음&쌈야채&쌈장 배추김치 아이스크림츄러스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,184.2/36.0/211.4/5.1	친환경쌀밥 돈코츠라멘(대) 삼치무조림 타코야끼 배추김치 양상추샐러드(흑임자드레싱) 쥬시쿨감귤금귤에이드 키위 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,363.7/63.3/251.0/3.1	
석식	친환경쌀밥 햄감자짜글이 오리훈제볶음 두부조림 배추김치 쥬시쿨사과에이드 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 953.5/46.9/124.1/5.9	얼큰순대국 친환경쌀밥 데리야끼돈육조림 부추양파무침 직꾸닭 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 760.8/50.7/569.2/5.7	친환경쌀밥 비빔국수 쇠고기무국 볼어묵튀김강정 생선가스&콘소스 배추김치 델몬트오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 865.9/17.6/145.9/2.1	아채볶음밥 고기짬뽕국 참나물숙채 치킨텐더&머스타드 배추김치 양상추샐러드(랜치드레싱) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 668.9/34.7/590.8/5.1	친환경쌀밥 꼬물이만두국 상추겉절이 떡갈비 스마일감자튀김&케첩 배추김치 얼라이브스위트자몽주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,023.1/29.8/464.7/6.2	친환경쌀밥 불닭볶음면 크림미트볼볶음 스크램블 배추김치 피크닉청포도주스 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 808.4/17.5/62.2/1.3	

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	24	25	26	27	28	29	30
조식		친환경쌀밥 미역국 고추장진미채볶음 떡갈비아채볶음 배추김치 미니고구마파이 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 845.0/33.1/459.6/4.0	자장밥 어묵국 숯불직화합박스테이크 배추김치 반달단무지 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 744.9/28.4/363.3/3.5	아몬드후레이크시리얼& 우유 야채죽 미니몽블랑&미니딸기잼 돈육장조림 오이양파무침 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,128.7/45.3/789.2/8.6	친환경쌀밥 닭개장 미트볼토마토소스조림 오리훈제&쌈무&머스터드 배추김치 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,333.2/53.0/102.5/2.1	친환경쌀밥 근대된장국 윙봉간장구이 두부&김치볶음 크림치즈트위스트파배기 갈치구이 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,012.5/43.8/146.8/3.3	스노우초코볼시리얼&우유 쇠고기죽 고구마샌드위치 돈육장조림 깻잎양념무침 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,028.5/57.8/1,348.5/10.2
중식		잡곡밥 슈크림붕어빵 쌀국수 얼갈이배추겉절이 코다리강정 체다치즈합박스테이크 배추김치 파인애플쿨피스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,156.6/86.4/802.6/7.1	잡곡밥 꼬물이만두국 햄감자오믈렛 고추장멸치볶음 오삼불고기 어니언크림소금빵도그 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,078.6/62.5/598.0/6.1	카레밥 계란국 브로콜리오징어숙회 생선가스&타르소스 배추김치 복숭아아이스티 굴 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 906.6/37.9/363.3/4.2	맑은순대국 잡곡밥 수육&쌈야채&쌈장 쫄면무침 조기구이 갯김치 깍두기 바움쿠헤ن * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,195.4/54.8/495.1/5.1	참치마요덮밥(대) 부대찌개 국물떡볶이 단무지무침 고구마튀김 오프룻딸기요플레 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 807.1/36.0/224.6/3.5	친환경쌀밥 잔치국수(소) 상추겉절이 고추장불고기 어묵볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 865.7/40.3/177.2/5.1
석식		친환경쌀밥 두부된장국 콩불&쌈야채 동그랑땡 배추김치 베이글&미니크림치즈 스콜사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,131.5/57.0/395.4/5.4	간장계란밥 마라탕(소) 구워먹는치즈 한입꿔바로우&소스 배추김치 고마워감귤C주스 양상추샐러드(참깨드레싱) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 987.4/42.6/520.8/5.1	까르보나라스파게티 노엣지피자&갈릭디핑소스 케이준치킨샐러드 모듬피클 배추김치 콜라(190ml) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 674.8/33.1/340.0/2.2	땡초고기주먹밥 참치김치찌개 매콤로제옹심이볶이 후라이드치킨 맥앤치즈 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 901.7/46.0/489.1/5.5	친환경쌀밥 유부우동국 매콤등갈비조림 새우튀김&타르타르 배추김치 콘샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,005.4/30.3/311.7/3.3	친환경쌀밥 매콤된장국 치즈불닭 비빔만두 양배추샐러드 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 929.1/25.3/375.4/9.3

※ 알레르기 정보

- 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.아황산류 14.호두
 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

※ 원산지 정보

쌀	국내산
배추김치 [배추,고춧가루]	국내산
쇠고기/가공품	국내산/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산
콩[판두부]	국내산
고등어/가공품	국내산/외국산
꽃게/가공품	국내산/국내산
참조기/가공품	국내산/국내산
갈치/가공품	세네갈산/세네갈산
오징어/가공품	국내산/외국산
오징어[진미채]	페루산
낙지/가공품	중국산/중국산
명태/가공품	러시아/러시아
다랑어/가공품	원양산/베트남
주꾸미/가공품	베트남산/베트남산
미역/다시마/김	국내산
멸치	국내산
넙치,조피볼락,참돔,방어,양(염소 등 산양 포함)	사용안함

식품의약품안전처
국민 안전이 기준입니다

식중독 예방 6대 수칙 지켜요!



손 씻기
흐르는 물에 비누로
30초 이상 씻기



구분 사용하기
날음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분 사용



익혀먹기
육류 중심 온도 75°C
(어패류 85°C)
1분 이상 익히기



끓여먹기
물은 끓여서 먹기



세척·소독하기
식재료·조리기구는
깨끗이 세척·소독하기



보관 온도 지키기
냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하