



2025년 7.8월호

7.8월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>

군산중학교
식생활관

🍉 식재료 관리가 위생의 반!

- ❖ 상온에 보관하는 분말 건조 식재료(밀가루 등)에 곰팡이 등 미생물 빠르게 증식
☞ 개봉 후 5일 이내 소비, 장기보관 시 밀봉 또는 냉장보관 필요
- ❖ 엽채류 등 채소의 미생물 오염도 증가
☞ 신선 농산물 세척·소독 철저



- ❖ 냉동식품의 해동 시 냉장고와 전자레인지 이용, 상온 해동 금지

🍉 조리식품 보관·관리가 생명!

- ❖ 조리식품은 가급적 빠른 시간 내(2시간 이내) 소비
- ❖ 한번에 소량씩 자주 조리하여 상온에 보관되는 시간 줄이기



🍉 기구·기기는 살균·소독이 기본!

- ❖ 습도가 높아지는 환경에서 기구·기기 표면에 미생물 증식, 기구·기기 살균소독 철저

여름휴가 떠나기 전 식재료 보관~ 이렇게!!

냉장 보관		냉동보관	
생선	내장을 제거하고 쌀뜨물에 행궤 밀봉해서 가급적 빨리 섭취	견과류	1회 분량으로 나누어 지퍼백에 포장
달걀	물로 씻지 말고 밀폐용기로 GO!	고기육류	1회 분량으로 소분하여 랩·지퍼백으로 포장
과일·채소	이물질을 제거하고 비닐봉지에 넣어 과채류 전용칸에 보관!	치즈, 우유, 크림소스 냉동보관 안돼요!!	

여름철 식중독예방
3대 요령





7.8월 학교급식 식단 안내



Mon	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
	친환경쌀귀리밥 왕만두국(1.5.6.10.16.18) 양념깻잎지(5.6.13.18) 순살아몬드양념치킨(5.6.12.13.15) 연어스테이크/어니언소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 비타민음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.0/38.5/205.8/5.1	마르니카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 들기름막국수(3.5.6) 계란파국(1.5.6) 콩나물무침(5) 돈육스틱카츠(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 피크닉젤리(2.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.6/26.8/166.1/4.5	친환경차조밥 꽃게된장찌개(5.6.8.18) 모듬야채스틱(쌈장)(5.6.13) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18) 짜먹는오리햄구이(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/40.7/180.9/3.7	[생일밥상] 친환경찰보리밥 들기름미역국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 붕추찜닭(5.6.13.15.18) 짜조물, 새우튀김/스리라차소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 초코찰떡파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.6/31.7/209.0/4.7
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경 찰현미밥 오징어국(5.6.13.17) 야채달걀찜(1.9.13) 열무쌈장무침(5.6) 돼지갈비맛후라이드(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 행운찾기 초코아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/39.5/219.1/3.0	친환경찰흑미밥 애호박돈육찌개(5.6.9.10) 호박잎쌈/강된장 쭈꾸미낙지볶음(5.6.13.15.18) 맛밤함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/35.7/226.8/4.5	친환경쌀녹미밥 물냉면(3.5.6.13.16) 새우만두오븐구이(1.5.6.9.10.16) 단무지매콤무침 돈육바삭불고기(5.6.10.13.18) 열무김치(9) 친환경매운 * 에너지/단백질/칼슘/철 828.0/40.7/93.3/2.6	친환경쌀올무밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오이부추무침(5.6.13) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 가자미엿장조림(5.6.13) 총각무김치(9) 통콘피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.3/49.5/296.2/3.5	친환경쌀혼합곡밥(5) 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 고구마맛탕(5.13) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.2/30.7/142.9/4.9
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경쌀홍미밥 알리올리오파스타(1.5.6.9.12.13) 닭다리삼계탕(15) 오이깍둑무침(13) 토마토아란치니/미트소스(1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과쥬스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.2/33.8/128.7/3.6	친환경 발아현미밥 맑은콩나물국(5) 브로콜리숙회(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.1/28.6/164.6/3.7	참치김치밥버거(1.5.9.13.16.18) 미니우동(1.2.5.6.9) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13) 닭꼬치오븐구이(2.5.6.12.15.18) 열무김치(9) 과일화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.9/33.8/277.1/10.6	친환경쌀기장밥 근대된장국(5.6.9) 미역오이초무침(13) 별볶이(5.6.13) 장어모듬강정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 대파크림동카롱(1.2.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.3/45.1/316.7/4.2	여름방학식
8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	
친환경차조밥 닭고기미역국(5.6.13.15) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13.18) 참나물무침(5.6) 메밀전병군만두구이(1.2.3.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 포도맛플라포(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.0/37.7/204.5/5.4	친환경찰보리밥 해물볶음우동(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18) 배추된장국(5.6.9) 숙주나물무침 자메이카 치킨오븐 구이(5.6.12.15.16) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/31.6/238.8/3.8	김치볶음밥(5.6.9.18) 꼬지어묵국(1.5.6) 삼색묵샐러드(1.2.5.6.13) 계란후라이(1) 소떡갈떡구이(5.6.10) 총각무김치(9) 제로당유산균음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.5/39.3/235.3/3.5	친환경 귀리밥 팬이버섯된장국(5.6) 느타리아호박볶음(5) 제육볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 둥그랑맹전(1.2.5.6.10.15.16.18) 스트로베리도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/39.3/156.4/3.3	친환경쌀차수수밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.13) 단배추나물무침 국물닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 어항가지연근튀김(5.6) 배추김치(9) 뽕로료요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.1/46.7/286.3/3.7
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
친환경찰흑미밥 감자유부국(5.6.9) 비빔막국수(3.5.6.13) 멸치견과류볶음(5.6.9.13) 돈육된장오븐구이(5.6.10.13) 롤핫도그(1.2.5.6.10.16) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.4/43.2/198.1/3.6	친환경쌀흑미밥 한우국밥(16) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 스틱피쉬커틀릿/비트타르스(1.5.6.13) 깍두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/43.1/195.5/3.6	짜장밥(1.5.6.10.13.16.18) 계란파국(1.5.6) 청포묵잡채(5.6.10.13) 울외장아찌무침(13) 목화송탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓샤베트(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/27.0/188.9/7.5	친환경찰기장밥 조랭이떡국(1.5.6.13) 갈치감자조림(5.6.9.13) 청경채겉절이(5.6) 김구이 치토스치파이(5.15) 수제 요.아.정(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/35.4/250.6/5.2	친환경발아찰현미밥 호박잎된장국(5.6.13) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 후랑크폭찜(5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/33.3/202.0/2.6

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

알레르기정보
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보
군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판을 참조해주세요.