

제 2023 - 59 호



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

http://hanilgo.hs.kr
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎063-274-2162
행정실 ☎063-274-2161

7월3일~7월18일 학교급식 식단 안내문

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

식품 알레르기란 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 우리학교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

식단에 표시될 13가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣입니다. 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.

※ 상기 메뉴는 학교 일정에 따라 변경될 수도 있습니다.

<식단 및 영양량 표시는 뒷면에>

★ 알레르기 정보 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 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

(그 외 식재료의 원산지는 학교 홈페이지 급식게시판을 참고)

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	갈치/명태	식육가공	친환경쌀	콩(콩가공품)	고등어,삼치,바지락,오징어,미꾸라지,조기	낙지,바지락살,꽃게/꾸꾸미,
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	세네갈/ 러시아	국내산	국내산	국산(수입,외국산)	국내산	중국산/ 베트남산

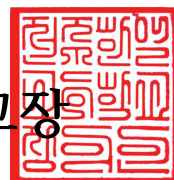
☞ 베이컨:수입산

★ 영양표시제 및 원산지 정보 안내 : 학교 홈페이지->한일소식->식생활관->급식게시판

★ 식단표는 식재료 수급 상황과 일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

2023년 6월 29일

전주한일고등학교장



요일	7월3일(월)	7월4일(화)	7월5일(수)	7월6일(목)	7월7일(금)	7월8일(토)	7월9일(일)
주식	찰흑미밥 누룽지(셀) 얼큰낙지연포탕(13.18) 청경채나물무침(셀)(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 델리팜소시지전(1.2.5.6.10) 배추김치(셀)(9.13) 사과(셀) 몽키바나나미니도넛(1.2.5.6)	기장밥 누룽지(셀) 콩나물국(5.9.13) 부들어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) 순살닭감자볶음(고추장)(5.6.13.15) 배추김치(셀)(9.13) 시리얼(스페셜)/우유(2.5.6.13) 도시락김(13)	찰현미밥 누룽지(셀) 셀러드미니버거(모닝빵)(1.2.5.6.13) 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13) 가지간장볶음(셀)(5.6.13) 수제관쇼칠리새우(1.5.6.9.12.13.18) 구이한판햄(5.10) 배추김치(셀)(9.13) 아이스티(복숭아)(11)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 아욱된장국(5.6.13) 숙주나물무침(셀) 참치김치볶음&온두부(5.6.9.13) 고구마함박(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(셀)(9.13) 데리야끼소스(5.6.13) 시리얼(책스)/우유(2.5.6.13)	찰보리밥 누룽지(셀) 어묵무국(1.5.6.13) 썩갠무침(셀)(5.6) 버섯오리불고기(고추장)(5.6) 만두탕수(물만두)(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(셀)(9.13) 파인애플 시리얼(미프)/우유(1.2.5.6.13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 881.2/51.2/138.9/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 905.7/53.7/428.4/11.4	에너지/단백질/칼슘/철 981.4/53.7/134.2/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,035.4/49.3/499.2/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,013.8/39.9/345.0/7.1		
요일	7월3일(월)	7월4일(화)	7월5일(수)	7월6일(목)	7월7일(금)	7월8일(토)	7월9일(일)
주식	크레비아새우볶음밥(1.5.6.9.10.13) 팥이버섯된장국(5.6.13) 실파김가루무침(셀)(5.6.13) 리얼불맛연양식반달불고기&눈꽃(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(셀)(9.13) 요거트푸딩(2.5.13) 꿀에버우린토마토(셀)(12)	소불고기삼각김밥(1.2.5.6.10.16) 미니메밀소바&고추냉이장(셀)(3.5.6.9.13.18) 반마리치킨(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(셀)(9.13) 치킨소스(달콤)(5.6.12.13) 이거밀크아이스크림(1.2.5) 치킨우	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 실파계란국(1.9.13) 오이부추무침(셀)(5.6.13) 비비고왕교자만두구이&초간장(셀)(1.2.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9.13) 갈릭파이(1.2.5.6.13) 피크닉(사과)(5.11.13)	쌀밥(셀) 꼬치어묵김치우동(일품))(1.5.6.9.13.16.18) 닭오븐구이(5.6.13.15) 열무김치(셀)(9.13) 사과(셀) 비피더스(포도)(2) 단무지(셀)	기장밥 한우미역국(5.6.13.16) 삼겹살수육(5.6.10) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(셀)(9.13) 체리 쇼콜라크레이프 케이크(1.2.5.6) 썸무 상추,오이(셀)&쌈장(셀)(5.6.13)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 857.3/41.3/253.2/10.0	에너지/단백질/칼슘/철 922.4/46.6/246.0/10.2	에너지/단백질/칼슘/철 922.6/41.6/84.0/9.0	에너지/단백질/칼슘/철 837.9/42.4/311.6/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,085.4/39.2/114.6/3.4		
요일	7월3일(월)	7월4일(화)	7월5일(수)	7월6일(목)	7월7일(금)	7월8일(토)	7월9일(일)
주식	찰현미밥 어묵무국(1.5.6.13) 연두부&양념장(5.6.13) 매콤돼지갈비찜(5.6.7.9.10.13) 시금치나물무침(셀)(5.6) 배추김치(셀)(9.13) 고구마슈빅데니쉬파이(1.2.5.6.13) 키워	김가루주먹밥(13) 매콤로제스파게티(일품)(1.2.5.6.10.12.13) 청양고추볼카츠(1.5.6.10.13) 배추김치(셀)(9.13) 데리야끼소스(5.6.13) 옥수수스프(2.5.6) 주시쿨(자두맛)(5.13)	찰흑미밥 우렁된장국(5.6.13) 중국당면닭볶음탕(5.6.13.15) 육원전(1.2.5.6.10.15) 삼치엿장구이(셀)(5.6.13) 배추김치(셀)(9.13) 요거맛있네말기(2)		찰현미밥 꽃게탕(8.13) 참나물무침(셀)(5.6) 돈육사태김치볶음(5.6.9.10) 새송이전,애호박전&초간장(셀)(1.5.6.13) 깍두기(셀)(9.13) 오렌지 초콜릿칩쿠키(1.2.5.6)		
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 928.1/45.5/127.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,043.1/40.0/159.5/40.4	에너지/단백질/칼슘/철 965.6/53.3/382.3/6.5		에너지/단백질/칼슘/철 842.6/42.6/188.1/5.2		

요리	7월10일(월)	7월11일(화)	7월12일(수)	7월13일(목)	7월14일(금)	7월15일(토)	7월16일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 쫄면야채무침 (5.6.13) 조기구이 (셀)(5.6) 크레익트화구이 두툼너비아니 (1.2.5.6.10.12.15.16) 블루베리파이 (1.2.5.6.13) 배추김치 (셀)(9.13) 데리야끼소스 (5.6.13) 배(셀)	기장밥 누룽지(셀) 얼갈이된장국 (5.6.13) 상추무침 (셀)(5.6.13) 낙지야채볶음& 소면(5.6.13) 두부구이&양념 장(1.5.6) 배추김치 (셀)(9.13) 시리얼(초코후 레이크)/우유 (2.5.6.13)	찰현미밥 누룽지(셀) 모닝빵(말기 짬)(1.2.5.6.13) 참치김치찌개 (5.6.9.13) 미나리무침 (셀)(5.6) 한우버섯불고기 (5.6.13.16) 팝콘치킨&치킨소스 (매 콤) (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(셀)(9.13) 사과(셀)	서리태밥(5) 누룽지(셀) 배추들깨국 (1.13) 참나물무침 (셀)(5.6) 순살닭고추장볶 음(5.6.13.15) 어묵잡채 (5.6.13) 배추김치 (셀)(9.13) 시리얼(초코크 런치)/우유 (1.2.5.6.13)	찰보리밥 누룽지(셀) 칼슘콩도넛 1(1.2.5.6.13) 우렁된장국 (5.6.13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 미역줄기볶음 (셀)(13) 오징어부추전 (1.5.6.17) 배추김치 (셀)(9.13) 초간장 (셀)(5.6.13) 수박		
영양치	에너지/단백질 /칼슘/철 789.4/30.6/10 2.7/5.2	에너지/단백질/ 칼슘/철 989.2/54.3/532 .1/9.6	에너지/단백질 /칼슘/철 1,003.4/56.4/ 156.1/8.0	에너지/단백질/ 칼슘/철 886.4/50.9/356 .1/4.0	에너지/단백질 /칼슘/철 872.2/48.7/31 8.9/5.7		
요리	7월10일(월)	7월11일(화)	7월12일(수)	7월13일(목)	7월14일(금)	7월15일(토)	7월16일(일)
중식	찰현미밥 칼슘콩도넛 1(1.2.5.6.13) 얼큰콩나물국 (5.9.13) 등갈비찜(간 장)(5.6.10.13) 모듬전&초간장 (셀) (1.2.5.6.8.10. 12.13.16) 배추김치 (셀)(9.13) 포도 도시락김(13)	차수수밥 닭고기칼국수 (5.6.15) 시금치나물무침 (셀)(5.6) 봉장어엿장조림 (5.6.13) 파인애플링그릴갈 릭떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치 (셀)(9.13) 수박 허니아몬드	쌀밥(셀) 유부된장국 (5.6.13) 찐순대&소금 (셀)(6.10.13) 후루룩떡볶이 (일 품) (1.5.6.8.13) 치즈스틱&머스 타드소스 (1.2.5.6.13) 배추김치 (셀)(9.13) 배(셀) 요구르트(2)	기장밥 한우당면무국 (5.13.16) 진미채고추장조 림(5.6.13.17) 돈육사태김치볶 음(5.6.9.10) 고등어구이 (셀)(5.6.7.13) 깍두기 (셀)(9.13) 꿀떡(5.13) 사과(셀) 자두	불닭소스김가루주 먹밥(5.6) 단호박죽(13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 크리미칼릭핫도그 (1.2.5.6.10.13.15 .16) 배추김치 (셀)(9.13) 말기요거트드레싱 (셀)(2.5) 흑임자드레싱 (셀)(1.5) 시리얼(코코볼)/우 유(1.2.5.6.13) 양상추샐러드 (셀)(5.13)		
영양치	에너지/단백질 /칼슘/철 689.7/28.1/13 3.2/3.8	에너지/단백질/ 칼슘/철 1,068.4/56.4/2 38.1/4.0	에너지/단백질/ 칼슘/철 792.1/24.1/260. 8/6.4	에너지/단백질/칼 슘/철 899.3/52.2/123.3 /4.2	에너지/단백질 /칼슘/철 1,052.4/34.9/ 325.9/3.6		
요리	7월10일(월)	7월11일(화)	7월12일(수)	7월13일(목)	7월14일(금)	7월15일(토)	7월16일(일)
석식	우리팍김치볶음 밥(5.6.9.10.13) 얼큰견새우무국 (5.6.9.13) 무말랭이무침 (셀)(5.6.13) 수제크림마요새 우 (1.2.5.6.9.12.13.18) 계란지단(1.5) 깍두기 (셀)(9.13) 라임후레쉬음료 (5.13) 김가루(13)	쌀밥(소) 가쓰오장국 (1.5.6.9.13) 김치비빔국수 (5.6.9.13) 수제왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(셀)(9.13) 참깨드레싱(셀)(5) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18) 방울토마토(12) 비피더스(베리믹 스)(2) 양상추샐러드 (셀)(5.13)	찰흑미밥 한우육개장 (5.6.13.16) 야채계란찜 (1.5.9.13) 가지간장볶음 (셀)(5.6.13) 돈육고추장불 고기 (5.6.10.13) 배추김치 (셀)(9.13) 키위 갈릭파이 (1.2.5.6.13)	쌀밥(셀) 불고기볶음우 동(고추장-일 품)(5.6.10.13) 가쓰오장국(1 .5.6.9.13) 치킨텐더도띠 아(1.2.5.6.13.15) 배추김치(셀) (9.13) 오렌지 단무지(셀)	찰현미밥 얼큰닭고기당면무 국(5.6.8.13.15) 명엽채고추장조림 (5.6.13) 참나물무침 (셀)(5.6) 파채오리엔탈파닭 소스 (1.2.5.6.12.13) 연양식바삭불고기 (1.2.5.10.13) 배추김치 (셀)(9.13) 포도 몽키바나나미니도 넛(1.2.5.6)		
영양치	에너지/단백질 /칼슘/철 835.3/44.5/37 1.9/7.0	에너지/단백질/ 칼슘/철 787.5/43.8/183 .7/3.2	에너지/단백질 /칼슘/철 747.5/46.8/11 6.7/4.6	에너지/단백질/ 칼슘/철 739.3/32.5/145 .0/3.1	에너지/단백질 /칼슘/철 789.7/42.0/11 8.6/4.6		

구분	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	7월 22일(토)	7월 23일(일)
조식	찰흑미밥 누룽지(셀) 아욱된장국 (5.6.13) 오징어콩나물찜 (5.6.10.13.17) 미트볼데리야끼볶음 (1.2.5.6.10.12.13.18) 뽕잎참쌀도넛 (1.2.5.6.13) 배추김치 (셀)(9.13) 사과(셀) 물다시마(셀)/초장 (셀)(5.6.13)	기장밥 누룽지(셀) 얼큰콩나물국 (5.9.13) 한우갈비찜 (2.5.6.13.16) 시금치나물무침 (셀)(5.6) 배추김치 (셀)(9.13) 시리얼(아몬드)/우유 (1.2.5.6.13) 치킨텐더양상추샐러드&머스타드 (1.2.5.6.12.13.15)					
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 876.9/56.5/224.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 975.4/38.2/333.9/6.0					
구분	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	7월 22일(토)	7월 23일(일)
중식	닭갈비아채 덮밥(5.6.13.15) 감자국(1.13) 숙주나물무침(셀) 야채계란말이(1.5.13) 우리쌀떡꼬치&고추장소스(5.6.13) 배추김치(셀)(9.13) 키위						
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 798.6/52.8/142.2/5.0						
구분	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	7월 22일(토)	7월 23일(일)
석식	찰현미밥 얼큰어묵무국(1.5.6) 청포묵실파김가루무침(셀)(5.6.13) 돈육잡채(5.6.10.13) 통그릴비엔나 케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(셀)(9.13) 파인애플 화이트블러썸 포켓팝콘(1.2.5.6)						
에너지	에너지/단백질/칼슘/철 745.4/30.1/111.0/2.8						