

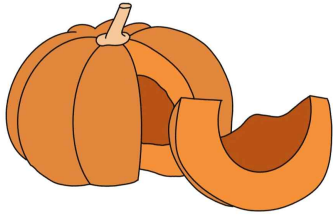
제2024-80

2024.11.01

영 양 · 위 생 소 식 지

한국경마축산고등학교
<https://school.jbedu.kr/horseman>
 식생활관 ☎ 634-2036

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종 이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.

	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

점자의 날

○ ● ○ ○ ○ ●	○ ● ● ○ ○ ○	○ ○ ● ○ ○ ●	○ ● ○ ○ ○ ●	● ○ ● ○ ○ ●	○ ● ● ○ ○ ●	● ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ● ○ ○ ○
ㅈ	ㄱ	ㅍ	ㅊ	ㅊ	ㄱ	ㄴ	ㄹ

11월 4일은 점자의 날로 시각 장애인들이 사용하는 점자에 대한 이해를 높이고, 점자의 중요성을 알리기 위해 정해진 날입니다.

점자는 손으로 만져서 읽을 수 있어요. 조합에 따라 다른 글자를 나타냅니다. 시각 장애인들은 점자를 통해 책을 읽고, 정보를 얻어요.

점자의 날을 맞이하여 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.

출처: 참쌤스쿨

11월 학교급식식단안내

					11월 1일 금요일
조식					행계란치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.15.16) 복유부어묵국(1.5.6.10.16) 단무지 배추김치(9) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 809.5/ 34.1/ 381.3/ 3.8
중식					김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 매콤콩나물국(5) 연근조림(5.6.13) 연양식반달불고기&파채 (2.5.6.13.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 763.0/ 36.8/ 263.7/ 8.7
석식					
	11월 4일 월요일	11월 5일 화요일	11월 6일 수요일	11월 7일 목요일	11월 8일 금요일
조식	페스츰리치아바타샌드위치 (떡갈비)(1.2.5.6.12.13) 코코볼(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 852.2/ 17.9/ 424.5/ 18.5	쌀밥 토스트&딸기잼,버터 (2.5.6.13) 달걀국(1) 감자채볶음(13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 856.6/ 32.0/ 322.3/ 2.9	누룽지 어니언크림소금빵도그 (1.2.5.6.13) 볼어묵채소볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는딸기요거트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 719.7/ 18.9/ 221.6/ 4.1	치킨또띠아샌드위치 (1.2.5.6.13.15.18) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(5.6) 흰우유(개별)(2) 꿀떡 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 853.7/ 22.7/ 305.6/ 6.0	유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 사골우거지국(5.6.13.16) 단무지 문어소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 우유미숫가루(2.5.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 874.5/ 38.4/ 746.2/ 5.8
중식	차조밥 표고버섯미역국(5.6) 매콤오리불고기(5) 어묵잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 단감 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 871.7/ 36.5/ 328.8/ 5.5	쌀밥 돼지고기감치찌개(5.9.10) 숙주나물무침 치즈간장닭갈비 (2.5.6.13.15) 애호박전(1.5.6) 나박김치(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 888.4/ 52.5/ 676.6/ 6.5	오므라이스&하이스S (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5) 견과류멸치볶음(9.13) 할라피노치즈소시지 (2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 유기농딸기요거트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 736.3/ 26.5/ 235.1/ 3.0	통일밥(6) 페퍼로니콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 들깨감자옹심이(17) 콩치김치찜(9.13) 숙주대패삼겹볶음 (5.6.10.13.18) 총각김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 780.7/ 31.9/ 408.0/ 6.7	고기짜장밥(5.6.10.13.16) 순두부달걀국(1.5) 단무지 멘보샤&칠리소스(1.5.6.8.9) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 799.6/ 42.6/ 212.6/ 3.1
석식	쌀밥 불고기낙지전골(16) 시금치두부무침(5) 삼치구이(5.6) 고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 850.5/ 32.3/ 142.9/ 3.4	작은밥[자율] 사골곰탕(13.16) 해물고기볶음짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) 토마토달걀볶음(굴소스) (1.5.6.12.13.18) 미니돈가스&케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 골드키위주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 851.5/ 34.9/ 147.3/ 4.1	쌀밥 돈등뼈강자탕(5.6.10) 연두부&양념장(5.6.13) 멘츠카츠&어니언크림S (1.5.6.10) 회오리감자(5.6) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 702.3/ 19.2/ 242.3/ 3.5	계란참치마요덮밥(1.5.6.13) 된장국(5.6) 오이고추된장무침(5.6) 장각구이(양념) (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 배주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 880.5/ 43.1/ 214.3/ 5.0	쌀밥 닭곰탕(15) 미역줄기볶음 김치전(5.6.9) 깍두기(9) 크루키(크루아상+초콜릿크루키) (1.2.5.6.10.15.16) 도시락김 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 956.0/ 54.0/ 173.6/ 3.9

	11월 11일 월요일	11월 12일 화요일	11월 13일 수요일	11월 14일 목요일	11월 15일 금요일
조식	콘치즈연유모닝빵 (1.2.5.6.13) 첵스(2.5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 힌우유(개별)(2) 사과워터젤리 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 778.8/ 17.8/ 680.4/ 13.9	쌀밥 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 유부된장국(5.6) 닭가슴살장조림(5.6.13.15) 달걀찜(1) 배추김치(9) 바나나우유(통)(5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 733.0/ 31.5/ 311.0/ 4.0	모닝에그샌드위치 (1.2.5.6.13) 사골만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18) 무채장아찌무침 미트볼볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 802.1/ 24.8/ 303.7/ 4.3	꿀호떡버거(햄,치즈,달걀) (1.2.5.6.10.15.16) 아몬드후레이크(5.6) 코코볼(5.6) 힌우유(개별)(2) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 837.0/ 24.8/ 345.1/ 5.6	소고기삼각김밥(5.6.13.16) 단팥호빵(1.2.5.6) 곤약어묵국(1.5.6.13) 비엔나소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 716.3/ 31.3/ 223.4/ 3.2
중식	현미밥 부대찌개(사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 자반고등어구이(5.6.7) 총각김치(9) 모짜렐라가래떡&조청(13) 오리월남쌈(5.6.12.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 901.6/ 27.1/ 177.3/ 4.3	쌀밥 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 추어탕(5.6) 시금치두부무침(5) 고추장돼지불고기(10) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 745.6/ 42.0/ 671.1/ 8.3	해물된장찌개(5.6.8.9.13) 나물비빔밥&약고추장(돼지) (5.6.10.13) 청포묵김가루무침(5.6) 수제치킨스테이크(1.5.6.12.13.15.18) 무생채(13) 복숭아요거트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 820.0/ 42.5/ 380.4/ 4.4	흑미밥 쫄면(1.5.6.13) 동태매운탕(5) 상추&쌈장(5.6) 삼겹구이(마늘)&쌈장 (5.6.10) 갯김치(9) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 832.7/ 35.0/ 273.5/ 3.9	쌀밥 단호박죽(13) 두부묵국(5) 매콤오리불고기(5) 견과류멸치볶음(9.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 856.8/ 26.5/ 203.2/ 3.3
석식	쌀밥 닭곰탕(15) 온두부&볶은김치(5.9.13) 만두튀김&골뱅이채소무침 (1.5.6.10.13.16.18) 자반고등어구이(5.6.7) 굴 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 835.8/ 39.6/ 193.6/ 5.1	작은밥[자율] 유부우동(1.2.5.6.9) 갈릭파이(1.2.5.6) 단무지 새우꼬치&에니언소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 789.3/ 22.6/ 284.6/ 2.5	쌀밥 순두부김치국(5.9) 매콤고등어조림(5.6.7.13) 오리훈제&우쌈&머스타드 (1.5.6.13) 부추무침(13) 깍두기(9) 포도주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 886.9/ 37.7/ 372.7/ 4.9	차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) 미소된장국(5.6) 청파래오징어까스&머스타드 (1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) 꼬들단무지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 827.3/ 46.6/ 226.9/ 4.6	고기잡채밥&짜장소스 (5.6.10.13.16) 달걀국(1) 매콤단무지무침 미니돈가스&케첩 (1.5.6.10.12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 841.1/ 29.7/ 226.1/ 5.8
	11월 18일 월요일	11월 19일 화요일	11월 20일 수요일	11월 21일 목요일	11월 22일 금요일
조식	에니언핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16) 오레오오즈(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 힌우유(개별)(2) 방울토마토(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 869.8/ 23.0/ 503.8/ 17.2	쌀밥 전남친토스트 (블루베리,크림치즈)(2.5.6.13) 소고기미역국(5.6.16) 간장감자조림(5.6.13) 고추참치(5.6.12.13) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 872.7/ 32.2/ 373.0/ 3.3	소고기버섯죽(5.6.16) 무채장아찌무침 청양갈릭고기튀김 (2.4.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수제호떡(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 787.6/ 22.8/ 211.4/ 3.6	전주길거리야식바게트 (2.5.6.10.12.13) 아몬드후레이크(5.6) 첵스(2.5.6) 힌우유(개별)(2) 토마토&꿀(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 757.1/ 21.3/ 508.5/ 6.1	김밥(1.2.5.6.10.13) 건새우묵국(9) 단무지 소시지품온떡&케첩 (1.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 짜먹는포도요거트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 744.1/ 23.1/ 268.4/ 6.7
중식	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 양배추샐러드&케첩,마요 (1.5.12) 근대무침 수제순살치킨(2.5.6.13.15) 치즈볼(1.2.5.6) 총각김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 857.8/ 37.5/ 292.6/ 3.3	쌀밥 돼지갈비탕(1.5.6.10.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 굴비 깍두기(9) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 851.6/ 49.6/ 305.6/ 9.0	작은밥[자율] 잔치국수&김치고명(1.5.6.9) 오이소박이(13) 감자콘살레르(1.5.13) 한돈육전 (1.5.6.10.13.15.18) 파채(5.6.13) 샤인머스켓요거트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 871.7/ 29.0/ 333.3/ 5.7	조각서리태밥(5) 청국장(5.9) 매콤콩나물무침(5) 간장오리불고기(5.6.13) 김치전(5.6.9) 무생채(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 735.7/ 32.5/ 322.3/ 6.0	쌀밥 초코칩트위스트(1.2.5.6) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맛살달걀말이(1.5) 간소새우&칠리S (1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 도시락김 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 826.4/ 20.7/ 96.6/ 5.2
석식	쌀밥 딸기파이(1.2.5.6) 곤약어묵국(1.5.6.13) 돼지등갈비김치찜(9.10.13) 달걀말이(1.5.13) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 834.3/ 30.1/ 101.6/ 2.3	크림스프(2.5.6.13.16) 로제파스타(1.5.6.10.12.13) 등갈비볶림(5.6.10.12.13) 마카로니콘치즈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 오이피클 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 856.2/ 29.5/ 166.9/ 2.4	쌀밥 근대된장국(5.6) 연두부&양념장(5.6.13) 수제매콤파닭꼬치 (5.6.12.13.15) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 굴 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 894.5/ 48.9/ 109.0/ 3.0	스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은미역국(5.6) 간장달걀&봉조림 (5.6.13.15) 달걀후라이&케첩(1.5.12) 동치미김치(9) 황도복숭아(통조림)(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 859.1/ 53.4/ 345.4/ 4.6	쌀밥 파이(1.2.5.6) 불고기낙지전골(16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 숙주나물무침 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 766.3/ 33.8/ 138.2/ 3.7

	11월 25일 월요일	11월 26일 화요일	11월 27일 수요일	11월 28일 목요일	11월 29일 금요일
조식	<p>군고구마 삭슈카(에그인헬)&바게트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 코코볼(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 830.1/ 27.8/ 430.0/ 14.6</p>	<p>쌀밥 팬케이크&시럽(1.2.5.6.13) 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 새송이곤약조림(5.6.13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 826.4/ 26.0/ 259.4/ 1.5</p>	<p>누룽지 단팔호빵(1.2.5.6) 볼어묵채소볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 758.3/ 19.5/ 90.2/ 1.9</p>	<p>베이컨달걀빵(1.2.5.6.10) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(5.6) 흰우유(개별)(2) 굴 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 814.8/ 29.4/ 406.0/ 7.4</p>	<p>참치계란치즈밥버거(1.2.5) 매콤사골우거지국 (5.6.13.16) 매콤사각어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 복숭아요거트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 786.7/ 39.7/ 824.7/ 6.2</p>
중식	<p>귀리밥 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 건파래김자반볶음(5.13) 숙주돼지불고기(굴소스) (5.6.10.13.18) 날치알달걀말이(1.5) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 763.8/ 41.5/ 223.3/ 4.1</p>	<p>쌀밥 콩나물김치국(5.9) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 애호박느타리볶음 부추무침(13) 총각김치(9) 사과주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 832.9/ 25.2/ 158.1/ 3.3</p>	<p>카레밥(2.5.6.12.13.16.18) 달걀국(1) 양파오이무침(5.6.13) 단무지 바삭청양알카츠& 청양마요소스(1.5.6.10) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 771.0/ 24.0/ 194.2/ 3.4</p>	<p>기장밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 매콤삼치무조림(5.6.13) 시금치무침 깍두기(9) 오렌지주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 802.8/ 39.6/ 317.4/ 5.0</p>	<p>쌀밥 망고와플(1.2.5.6.13) 두부뚝국(5) 숙주냉채(13) 제육볶음&상추(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 805.7/ 38.2/ 312.6/ 5.8</p>
석식	<p>쌀밥 사과파이(1.2.5.6) 매콤수육국밥(5.6.10.13.16) 간장찜닭(5.6.13.15) 청경채무침 배추김치(9) 유자주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 880.0/ 24.7/ 81.3/ 1.8</p>	<p>작은밥[자율] 대파라면(1.2.5.6.10.15.16) 단무지 Big용가리치킨&케첩 (1.2.5.6.12.15) 떡꼬치(5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 880.9/ 22.5/ 171.0/ 1.6</p>	<p>쌀밥 우거지된장국(5.6) 수육&쌈장(5.6.10.13) 골뱅이채소무침(5.6.13) 양배추쌈 보쌈김치(9) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 892.1/ 56.6/ 958.6/ 9.9</p>	<p>삼겹살깍두기볶음밥 (5.9.10.13) 복어콩나물국(5) 달걀후라이&케첩(1.5.12) 두부전&양념장(5.6.13) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 880.2/ 37.6/ 385.1/ 4.1</p>	<p>쌀밥 파이E(1.2.5.6) 오징어뚝국(5.6.17) 미나리새우무침(5.6.9.13) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 853.9/ 45.6/ 190.7/ 2.9</p>
조식					
중식					
석식					

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **[원산지]** 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산,외국산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산,외국산, 콩/가공품:국내산/국내산,외국산, 미꾸라지/가공품:국내산/해당없음, 낙지/가공품:베트남산/외국산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/외국산,국내산, 꽃게/가공품:중국산/중국산, 참조기/가공품:중국산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미:베트남산, 뱀장어(붕장어):국내산 전복/가공품:국내산을 사용합니다. (※ 넙치,조피볼락,참돔,가리비,우렁쉥이,방어,부세: 해당없음)
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**
위의 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- **[급식비변동]** 2024년 5월(예정)부터 급식비 인상합니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시고, 기타 문의사항은 연락주시기 바랍니다.
- **[급식비지원사업 종료]** 2023학년도까지 남원시에 주소를 둔 학생에게 월 88,200원씩 지원되던 급식비 지원사업이 종료되었습니다. 따라서 급식비를 지원받기 위해 남원시로 주소지 이전하시거나, 유지하실 필요는 없습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시기 바랍니다.
- **[우유바우처]** 우유바우처 사업은 성장기 학생들에게 필요한 필수 영양소를 공급함에 있어 유제품 선택권을 확대(가공유·발효유·치즈 등)하여 만족도를 높이기 위해 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-1\)](#)에서 확인하시고 신청하시기 바랍니다.(우유바우처 사업 선정 시군구, 대상자 확인)
- **[우유급식]** 유상우유급식은 소규모학생과 지리적 특성 등의 이유로 어려움이 있어 실시하지 않고자 합니다. 다만, 전원 기숙사 생활을 하는 학생들의 성장 및 건강을 위해 급식에 **부식(간식)으로써 우유 및 유제품을 주4~5회 이상 함께 제공**하여 필수 영양소 공급에 있어 부족함이 없도록 신경쓰겠습니다.