



달님이 소원을 이루어주는 2024.12.2.~2025.1.2. 부송초 학교급식

12/2 Mon 생일밥상 유기농쌀찰밥 생일미역국(5.6.16) 도라지건오징어채무침(5.6.13.17) 사과얼갈이겉절이(13) 포도소스 닭볶음(5.6.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 카다이프 피스타치오 초콜릿 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/26.6/161.3/3.0	12/3 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀현미밥 한방닭곰탕(15) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 상추돌깨겉절이(선택)(5.6.13) 간풍두부&새우(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 국산참깨로 익산에서 만든 바움쿰렌(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.8/22.7/156.3/2.6	12/4 Wed 수다날 자장밥 (2.5.6.10.13.16) 찜뽕국(5.6.9.10.17.18) 줄기상추장아찌(선택식) 골뱅이무침(5.6.13) 닭봉오본구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(6.9) 사인머스켓포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/34.0/159.8/2.1	12/5 Thu 유기농쌀홍미밥 국수장국(5.6) 수육(5.6.10.13) 새송이피망볶음(5.6) 배추겉절이(13) 골드키위 배추,오이+쌈장(선택)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/30.8/175.3/3.1	12/6 Fri 유기농쌀수수밥 만두김치국(1.5.6.9.10.15.16.18) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 돼지고기채소볶음(5.6.10.13) 청경채겉절이 총각김치(9) 방울토마토(선택)(12) 우유롤케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/29.9/153.7/2.2
12/9 Mon 유기농쌀수수밥 꽃게감자탕(5.6.8.13) 코다리조림(선택식)(5.6) 시금치된장무침(5.6) 매실꿀소스 한우불고기(5.6.13.16) 보리호떡(1.2.4.5.6) 배추김치(6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.3/27.6/132.8/3.4	12/10 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀녹미밥 우거지청국장(5) 달걀소시지구이(1.2.5.6.10.15.16) 근대무침(5.6) 중국식 해물떡볶음(5.6.9.12.13.17.18) 땅콩쿠키(1.2.4.5.6) 배추김치(6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/30.2/240.7/3.7	12/11 Wed 수다날 소고기볶음비빔밥(5.9.16) 호박죽(선택식) 팽이버섯맑은국(5.6) 달걀부침(1.5) 닭꼬치구이 (2.5.6.12.15.16.19) 배추김치(6.9) 요구르트65ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/32.8/156.8/8.8	12/12 Thu 유기농쌀현미밥 돼지고기두부김치찌개(5.9.10) 연근강정(5.6.12) 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) 미역줄기볶음 총각김치(9) 과일요거트 (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/32.2/282.1/2.5	12/13 Fri 유기농쌀기장밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 배추나물 닭고기구마볶음(5.6.15) 깻잎김치(선택)(13) 배추김치(6.9) 수제타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.7/25.6/189.6/2.3
12/16 Mon 유기농쌀녹미밥 황태무국(9) 메추리알조림(1.5.6) 콩나물무침(5) 치즈돈까스+소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(6.9) 한식샐러드(선택)(5.6.12) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/28.4/248.7/3.5	12/17 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀보리밥 닭죽(15) 공심채된장무침(5.6) 콩고기떡갈비볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 친환경 딸기 양배추찜+쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.3/27.0/127.9/3.5	12/18 Wed 수다날 비벼먹는 찜닭(2.5.6.13.15.18) 불향기 냉이된장찌개(5.6) 사과양배추무침(5.6) 대만식 지파이 (1.5.6.15) 배추김치(6.9) 감귤한라봉쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.7/32.9/176.1/3.6	12/19 Thu 유기농쌀홍미밥 쌀국수 (5.6.9.15.16.18) 실파고추장무침(5.6) 감자채볶음(5) 연양식불고기+달걀샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/24.5/193.3/3.5	12/20 Fri 동지 유기농쌀기장밥 육개장(16) 오리훈제 간장떡볶이(4.5.6.13) 배추김치(6.9) 청경채사과무침 팔죽 대신 팔봉어빵(2.5.6) 친환경 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/22.7/248.6/2.9
12/23 Mon 유기농쌀기장밥 모듬버섯찌개(13.16) 감자조림(5.6.13) 브로콜리된장무침(1.5.6.13) 삼색겨자냉채(선택)(1.2.5.6.13) 총각김치(9) 떡갈비조림+치즈토픽(2.5.6.10.13.15.16) 청포도쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/23.8/199.6/3.5	12/24 Tue 유기농쌀현미밥 채소숙주국(13) 찜만두(5.6) 쫄면(5) 새송이버섯구이(자율배식)(5) 김치소스+두부카츠(1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(6.9) ♡초코아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/16.3/243.5/2.3	12/25 Wed <div style="text-align: center;">성탄절</div>	12/26 Thu 유기농쌀녹미밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 건파래볶음(13) 오리간장불고기 느타리양념구이(선택)(4.5.6.13) 오이부추무침 총각김치(9) /골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/25.0/124.0/2.6	12/27 Fri 유기농쌀수수밥 뼈없는감자탕(5.6.10.16) 실곤약채소무침(5.6.13) 닭고기간장볶음(5.6.13.15) 두부텐더+소스(1.2.5.6) 배추김치(6.9) 사과당근쥬스(선택)리코타치즈샐러드(2.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/30.9/197.1/2.5
12/30 Mon 유기농쌀기장밥 청국장찌개(5.9.10) 미나리얼갈이초무침(5.6.13) 로제소스떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치구이+퐁미간장소스(5.6.13) 벌집감자 구이(5.6) 배추김치(6.9) 사과100쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/27.5/224.8/2.8	12/31 Tue 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 새우호박맑은국(9.13) 도토리묵무침(5.6) 유린기(2.5.6.15.18) 배추김치(자율배식)(6.9) 봄동겉절이(13) 하얀 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.1/36.4/379.2/2.8	2025/1/2 새해&생일 밥상 유기농쌀찰밥 새해맞이 하트 떡국(1) 달걀 단호박찜(선택)(13) 시금치나물 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) 새해&생일축하케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/22.6/152.6/2.2	◇ 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 연양태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.