



2025년 3월 학교급식 식단계획 안내



◇ 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,
- 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



3/31 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
유기농쌀홍미밥 최고기뭇국(5.6.16) 선택]브로콜리&초고추장(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 들깨가루오리불고기(5.6) 총각김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 601.2/21.8/140.4/2.8	유기농쌀기장밥 얼갈이배추된장국(5.6.9) 매실고추장불고기(5.6.10.13) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(6.9) 선택]방울토마토(12) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 658.9/34.7/373.9/2.8	자장밥(2.5.6.10.13.16) 새우호박맑은국(9.13) 숙주미나리무침 달보오븐구이(5.6.15) 선택] 깻잎김치(13) 배추김치(6.9) 새학기&생일축하 치즈케익(1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 608.1/29.5/276.9/2.3	유기농쌀녹미밥 된장찌개(5.6) 두부김치볶음(5.6) 시금치나물 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(6.9) 우리밀우리버터 사과파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 601.4/28.1/163.4/2.3	유기농쌀홍미밥 빼없는감자탕(5.6.10) 실곤약채소무침(5.6.13) 닭고기바베큐소스조림(5.6.12.13.15.18) 두부텐더+소스(1.2.5.6) 배추김치(6.9) 청포도주스 *에너지/단백질/칼슘/철 604.7/28.4/166.9/2.2
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
유기농쌀수수밥 돼지고기두부김치찌개(5.9.10) 근대무침(5.6) 한우한돈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) 꿀떡 선택] 오이&쌈배추(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 613.1/27.9/162.2/2.7	유기농쌀현미밥 채소숙주국 배추나물 국물떡볶이(1.5.6) 명태커틀렛+소스(1.2.5.6.13.16) 배추김치(6.9) 친환경 딸기(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 578.0/18.6/235.6/2.6	소고기볶음비빔밥(5.9.16) 아욱된장국(5.6.9) 달걀부침(1.5) 마늘버터 바삭치킨(1.2.5.6.15) 선택] 배추김치(6.9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 678.4/35.1/289.2/4.0	유기농쌀찰쌀밥 달걀두죽(15) 감자조림(5.6.13) 삼색겨자냉채(1.2.5.6.13) 돼지고기커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 딸기잼두부도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 676.6/30.2/112.0/3.7	유기농쌀홍미밥 봄맞이 꽃 떡국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 썩갠나물(5) 오징어김치부침(1.5.6.9.17) 총각김치(9) 사과당근주스 *에너지/단백질/칼슘/철 658.6/26.3/88.2/1.8
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
유기농쌀보리밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 굴소스닭고기볶음(5.6.13.15.18) 미역줄기맛살볶음 선택] 새송이버섯구이 배추김치(6.9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 553.0/24.0/134.1/2.1	유기농쌀수수밥 한방닭곰탕(15) 선택] 상추무침(5.6.13) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 간콩두부&새우(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 우리밀우리쌀 땅콩쿠키(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.4/21.3/166.6/2.5	카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 모양어묵국(1.5.6) 연두부 양념장(5.6) 유린기(2.5.6.15.18) 배추김치(6.9) 초코음료(5) 친환경 배 *에너지/단백질/칼슘/철 638.0/27.6/262.9/2.7	유기농쌀현미밥 만두김치국(5.6.9.10.15.16) 오징어실채조림(5.6.13.17) 김실파무침(5.6) 매실소스 한우불고기(5.6.13.16) 총각김치(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 586.5/26.8/146.3/2.9	유기농쌀녹미밥 된장찌개(5.6) 배추들깨나물(5.6) 치즈연은닭고기매콤볶음(2.5.6.15) 배추김치(6.9) 방울종편 *에너지/단백질/칼슘/철 586.1/23.3/199.8/2.0
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
유기농쌀수수밥 모듬버섯찌개(13.16) 돼지고기파리장조림(5.6.10) 콩나물무침(5) 김치소스 두부카츠(1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(6.9) 딸기비타민주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/27.0/112.1/2.1	유기농쌀울무밥 꽃게감자탕(5.6.8.13) 달걀찜(1.5) 로제소스떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이(1.5.6.16) 배추김치(6.9) 사과 과즙젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 644.6/20.3/182.6/6.1	비벼먹는 찜닭(2.5.6.13.15.18) 팽이버섯맑은국(5.6) 사과양배추무침(5.6) 선택]배추김치(6.9) 핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 한라봉오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 663.9/27.4/189.0/2.0	유기농쌀기장밥 얼큰육개장(13.16) 오리훈제 간장떡볶이(5.6.13) 배추김치(6.9) 청경채사과무침 선택] 방울토마토(12) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 660.3/20.7/145.6/1.9	유기농쌀찰쌀밥 몽글순두부들깨탕(5.6) 수육(5.6.10.13) 쫄면무침(5.6.13) 배추김치(6.9) 요구르트100(2) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 659.7/33.4/232.3/2.6

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

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣