



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 2023학년도 학교급식 운영 안내 )

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )

## 2023학년도 학교급식 운영 안내

• 본교 학교급식은 학생 심신의 건강한 발달을 도모하고, 올바른 식습관 형성으로 성장기 학생의 부적당한 영양상태를 교정시켜 신체적, 정상적인 성장발달을 도모하고자 합니다.

### • 학교급식 실시예정 현황

급식 대상	본교 재학생, 본교 교직원
급식 인원	240명(학생:202명, 교직원:38명)
급식 일수	조식:192일, 중식:189일, 석식:148일 (급식일수는 교육일정에 따라 변동될 수 있음)
급식비 (1식당)	·무상급식비 지원(중식기준): 5,370원 -3,720원(식품비)+490원(운영비)+290원(인건비)+420원(친환경농산물)+450원(우수농축산물) ·기숙사생 및 비기숙 석식 희망자: 5,400원
급식전담인원	영양교사(1), 영양실무사(1), 조리사(1), 조리원(3)
급식 방법	식당배식

※ 급식운영경비 중 중식(재학생)의 경우 전라북도 교육청과, 전라북도, 시·군청에서 전액 지원되고 있습니다.

### • 학교급식 운영 주요 사항

1. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 식품의 원산지, 영양량, 알레르기 반응 유발 식품 포함내역을 학교 홈페이지(급식알림→급식게시판)에 공개하고 있습니다.

#### [ 학교급식 원산지 표시대상 ]

° 농축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기<유산양 포함>) 및 그 가공품, 배추김치(배추김치 가공품 포함) 중 배추와 고춧가루, 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류), 콩국수, 콩비지

° 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외>, 참조기, 오징어, 꽃게) 및 그 가공품, 다랑어, 아귀 및 주꾸미

#### [ 영양표시제 ]

식단에 대한 열량 및 단백질·지방·칼슘·비타민 등 주요 영양량을 표시하여 게시합니다.

#### [ 알레르기정보 ]

식단에 포함된 식품 중 섭취 시 알레르기 반응을 유발하는 식품을 안내하여 건강한 급식이 이루어지도록 고지하고 있는 사항입니다. 대상 식품은 아래와 같습니다.

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

이 외의 다른 식품에 특이사항을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 2. 학교 급식용 식재료

° 급식에 사용되는 주식의 경우, 국내산 친환경쌀, 친환경 농산물 구입 보조금을 지원받아 안전하게 제공되고 있으며, 육류의 경우 소고기: 한우, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 모두 HACCP 사업장의 국내산을 사용하며, 김치 역시 국내산을 사용합니다.

° 그 외 대부분의 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 사용하며, 생산량이 극히 적어 수급이 불가능한 식재료나 기호도를 고려하여 간혹 수입산을 사용합니다.

(본교는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다.)

° 학교급식 식재료는 우수한 식재료를 학교급식 전자조달 시스템(농수산물 유통공사가 운영하는 전자입찰 제도)을 통하여 투명하게 공급받고 있습니다.

3. 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료로 맛을 냅니다.

4. 식품 위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP 시스템을 적용하고 있습니다.

### 3월 학교급식 식단 안내

				3월 2일(목)	3월 3일(금)
조식	-	-	-	점보유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 시금치된장국(5.6.18.) 반달떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후르팅)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 돈육메추리알장조림(1.10.13.) 배추김치(9.13.) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 쥬시쿨(파인맛)(2.)
중식	-	-	-	친환경잡곡밥(5.) 한우불낙찌개(16.) 감자조림(5.6.) 참나물겉절이 수제후라이드치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 두부양념조림(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 냉이오이무침 매콤김치볶음(9.13.18.) 수제딸기라떼(1.2.)
석식	-	-	-	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.12.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스바(1.2.5.)	-
	3월 6일(월)	3월 7일(화)	3월 8일(수)	3월 9일(목)	3월 10일(금)
조식	참치김치덮밥소스(9.13.18.) 친환경백미밥 맛살계란탕(1.2.5.6.13.) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 닭미역국(15.) 토마토소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어쭈꾸미볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 라임주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 청경채초무침 고구마스트링물까스/소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) 백김치(9.13.) 바나나	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 부추달걀국(1.) 무생채(13.) 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 바질라빈미니도넛(1.2.5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 콩나물무침(5.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) 쪽파김치(5.6.) 자몽주스	친환경잡곡밥(5.) 달래된장국(5.6.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 동부목김가루무침(5.13.) 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 메이플칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 메밀온면*(3.5.6.13.) 동파육(5.6.10.13.) 오이부추무침 배추김치(9.13.) 모듬과일(12.)	친환경잡곡밥(5.) 사골떡국(1.13.16.) 갈치감자조림(5.6.) 돌나물/초장(5.6.13.) 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5.) 냉이된장국(5.6.18.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 김치불고기(9.10.13.18.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) 백김치(9.13.) 포도주스(5.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 닭가슴살두부전/양념장(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 친환경사과즙(13.)	콩나물밥/양념장(5.10.) 두부호박고추장찌개(5.6.10.18.) 굴뱅이진미채소무침(5.13.17.18.) 타래만두(2.3.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 포켓팝콘(2.5.16.)	친환경잡곡밥(5.) 인도커리소스&난(2.5.6.12.13.15.16.18.) 연두부맑은국(5.) 닭오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	치즈오븐김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 북어무국(13.) 꼬들단무지 통새우꼬치(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 쥬시쿨(2.)	-

	3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)
조식	친환경백미밥 조랭이떡국(1.) 돈사태고구마볶음(5.6.10.) 두부구이/양념장(5.) 배추김치(9.13.) 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 빠없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 오렌지자몽플리토(5.13.) 초코생크림카스테라(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 해물부추전(1.2.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일젤리	맑은어묵탕(1.5.6.) 눈꽃치즈치밥(2.5.6.8.12.13.15.) 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(체크스초코)(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림스틱치즈케익(1.2.5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 돼지고기수육&상추쌈(5.6.10.13.) 무말랭이김치(13.18.) 물파래초무침(13.) 감자채볶음 달걀라떼(2.)	친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(8.17.18.) 달래오이무침 고구마맛탕(2.6.13.) 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 고기국수*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 돈육매추리알장조림(1.10.13.) 비엔나만두강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 배추겉절이(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 두부호박고추장찌개(5.6.10.18.) 야채달걀찜(1.2.) 상추/쌈장(5.6.16.18.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 무생채(13.) 얼갈이배추된장무침(5.6.) 오징어쭈꾸미볶음(1.5.6.13.17.) 분홍소세지전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 플립요거특(2.6.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 청경채사과초무침 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 유자주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 제육김치덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 무채들깨국(5.6.18.) 갈비만두찜(1.5.6.10.18.) 감자채햄볶음(2.6.10.) 스트로베리미니도넛(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 배추된장국(5.6.18.) 시금치나물 닭볶음탕(5.6.15.) 꼬북칩초코츄러스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 해물짬뽕면*(1.5.6.9.13.17.18.) 반달단무지 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	-
	3월 20일(월)	3월 21일(화)	3월 22일(수)	3월 23일(목)	3월 24일(금)
조식	돈육카레소스(2.5.6.10.13.16.) 친환경백미밥 두부김치국(5.9.13.18.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 슈가두부도넛(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 부추달걀국(1.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 맛김(13.) 배추김치(9.13.) 파배기(1.2.5.6.13.)	참치김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) 오징어무국(17.) 야채달걀말이*(1.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후르팅)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 키위배플리토(5.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.18.) 불어묵조림(1.5.6.13.16.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸바라떼(2.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 감자조림(5.6.) 오이부추무침 매콤까르보찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요거양념(플레인)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 냉이된장무침 고등어순살구이(5.6.7.13.) 봄동겉절이(5.6.13.18.) 워터젤리(파인애플)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 베트남쌀국수(5.6.16.) 반달단무지 상추치커리겉절이(5.6.13.) 토마토베리샐러드(12.13.) 춘권튀김/칠리소스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 매콤누들떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 찰순대찜/깨소금(6.10.) 고기야채만두튀김(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 해물된장국(5.6.17.18.) 콩치무조림(5.6.) 시금치두부무침(5.) 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 반미샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) 청포도에이드(5.13.)	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 두부된장국(5.6.18.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 카레장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 얼갈이배추된장무침(5.6.) 생선까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 듀얼썬파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.) 숙주나물 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	-

	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)
조식	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 치즈팡팡소시지바/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일젤리	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 햄콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부계란국(1.5.) 김치불고기(9.10.13.18.) 야채달걀말이(1.) 백김치(9.13.) 배추스(5.13.)	제육덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 친환경잡곡밥(5.) 얼큰북어국(13.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 돈육호박고추장찌개(5.6.10.18.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 메밀고기전병(2.3.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스
중식	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 돼지갈비감자찜(간장)(5.6.10.13.) 무생채(13.) 황도토마토(2.11.12.13.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 닭다리삼계탕(13.15.) 시리얼과일샐러드(1.5.6.12.) 오이겉절이(5.6.) 언양식불고기/파채(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 부추계란탕(1.2.) 짜장면(1.5.6.10.13.16.) 고추잡채(5.8.10.13.) 왕교자만두튀김(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 미역국수야채무침(5.6.) 새송이들깨볶음 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 비피더스드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락맑은탕(18.) 짜리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 건파래쪽파무침 배추김치(9.13.) 딸기잼파이(1.2.5.6.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕/소면(1.2.5.6.8.15.16.18.) 묵은지달걀볶음(9.13.15.18.) 매콤콩나물무침(5.) 깍두기(9.13.) 키위배블리토(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 미역줄기볶음(5.) 한돈육원전/케첩(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 한끼오트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 돈등뼈감자찜(5.6.10.) 치커리유자청무침(13.) 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 백김치(9.13.) 왕포도알(빙과)(1.2.5.)	-

- **학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 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.