



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 2025학년도 학교급식 운영 안내)

발행처

장수고 식생활관

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

2025학년도 학교급식 운영 안내

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

• 학교급식 실시에정 현황

급식 대상	본교 재학생, 본교 교직원
급식 인원	240명(교직원 포함)
급식 일수	조식:191일, 중식:189일, 석식:148일 (급식일수는 학사일정에 따라 변동될 수 있음)
급식비 (1식당)	·무상급식비 지원(중식기준): 5,430원 -4,920원(식품비)+510원(운영비)+420원(친환경농산물)+450원(우수농축산물) ·기숙사생 및 비기숙 석식 희망자: 5,430원
급식전담인원	영양교사(1), 영양실무사(1), 조리사(1), 조리원(3)
급식 방법	식당배식

※ 급식운영경비 중 중식(재학생)의 경우 전북특별자치도교육청, 전북특별자치도, 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 포함내역**을 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 3일(월)	3월 4일(화)	3월 5일(수)	3월 6일(목)	3월 7일(금)
조식		햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 누룽지 물만두국(1.5.6.10.16.18) 돈육매추리알장조림(1.10) 오이겉절이 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 바지락맑은탕(18) 무생채 김치불고기(9.10) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돼지곰탕(1.10.13.16) 감자채맛살볶음 해물떡볶음(5.6.9.13.17.18) 단밤울란떡갈비 (5.6.11.12.13.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은어묵탕(1.5.6) 두부양념조림(5.6) 안동식찜닭(5.6.15) 숙주나물무침 배추김치(9)
중식	대체휴일	친환경잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 부들어묵볶음(1.5.6) 한우버섯불고기(16) 배추김치(9) 딸기	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 반달단무지 매콤떡볶이*(1.2.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 쥬스쿨(2)	친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 순살아귀콩나물찜(5) 브로콜리두부무침(5) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 아이스망고스틱	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 소고기무국(16) 꼬들단무지 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 간풍두부강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)
석식		친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추된장무침(5.6) 돈육잡채(10) 배추김치(9) 애플파이(1.5.6)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 달걀장조림(1.5.6) 순살돼지족발(10) 꽃맛살브로콜리참깨샐러드 (1.5.6.8.18) 상추/쌈장 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 매콤콩나물국(5) 봉골레파스타 *(1.5.6.12.13.18) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 야채피클 방울토마토(12)	-
	3월 10일(월)	3월 11일(화)	3월 12일(수)	3월 13일(목)	3월 14일(금)
조식	친환경백미밥 맑은감자국 애호박볶음 오삼불고기(5.6.10.17) 분홍소세지전/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 사골떡국(1.13.16) 몽골이달걀찜(1) 시금치나물무침 치킨까스/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 상추겉절이 꼭참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 김치전(1.5.6.9) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국(16) 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 닭날개오븐구이(15) 배추김치(9) 돈육카레소스 (2.5.6.10.12.13.16.18)	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 맑은콩나물국(5) 알감자조림(5.6) 토마토베리샐러드(12.13) 오징어당면볶음(17) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 고등어무조림(5.6.7) 참나물겉절이 반반닭다리튀김 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 하루요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 곤약어묵국(1.5.6.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 냉이초무침(5.6.13) 조랭이떡볶음(16) 배추김치(9) 크림스프팝콘(2.5)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 가쓰오부시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 꼬들오이지무침 비빔막국수*(3.6) 새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 모듬과일(12)	친환경잡곡밥(5) 황태김치국(9) 시래기된장지짐(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 모듬햄피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 두부양념조림(5.6) 훈제오리/머스타드소스 (1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 배추김치(9) 키위
석식	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 불어묵조림(1.5.6) 돈등뼈떡찜(5.6.10) 도토리묵채소무침(5.6) 배추김치(9) 겉바속풀핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순대국(2.5.6.10.13.16) 숙주나물무침 오징어야채초무침(17) 배추김치(9) 오렌지	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.15) 감자채떡볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 생깻잎지 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 명엽채조림(5.6) 청경채겉절이 제육당면볶음(10) 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	-

	3월 17일(월)	3월 18일(화)	3월 19일(수)	3월 20일(목)	3월 21일(금)
조식	친환경백미밥 누룽지 감자옹심이국(17) 양념깻잎지 낙지야채볶음(5.6.13.18) 청양갈릭고기튀김 (2.5.6.10.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은어묵탕(1.5.6) 감자조림(5.6) 로제소스찜닭(2.15) 미역양파초무침 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 북어무국 상추겉절이 해물파전(1.5.6.17) 숯불직화간장불고기(5.6.10) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 닭곰탕(15) 달걀장조림(1.5.6) 돼지갈비김치찜(9.10) 시금치나물무침 깍두기(9)	베이컨김치볶음밥(9.10.13) 누룽지 시금치된장국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 해물완자전/케첩 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 진미채조림(5.6.17) 치커리유자청무침(11.13) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 동바나나우유(2)	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕(13.16) 미나리무생채 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.12.13) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) 불동겉절이(5.6) 딸기	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부주머니우동 *(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 돈안심장조림(5.6.10) 오이,파프리카스틱/쌈장 (5.6) 매콤장각오븐구이 (2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 친환경사과즙(13)	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아욱고추장국(5.6) 새송이매추리알장조림(1) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 게맛살스프(1) 고들단무지 해물잡채(9.13.17) 동글탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9)
석식	친환경잡곡밥(5) 근대된장국 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 무말랭이김치 파배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돈육호박고추장찌개(5.6.10) 돼지갈비찜(5.6.10) 유채나물무침 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 플립요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 불어묵조림(1.5.6) 근대나물무침 마카로니샐러드(1.5.6.13) 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 오이겉절이 오리고추장불고기 깻잎주먹완자/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 대만젤리(2.11)	-
	3월 24일(월)	3월 25일(화)	3월 26일(수)	3월 27일(목)	3월 28일(금)
조식	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 누룽지 부추달걀국(1) 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어주꾸미볶음 (5.6.13.17.18) 새송이애호박볶음 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 누룽지 돈안심장조림(5.6.10) 감자말이새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 황도토마토(11.12)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은콩나물국(5) 왕고자만두찜 (1.5.6.10.16.18) 오이겉절이 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 한우불낙찌개(16) 청경채초무침 두부구이/양념장(5) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 순두부맑은국(5.18) 매콤감자조림(5.6) 미역줄기볶음 대패삼겹살숙주볶음(10) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 제육볶음(10) 갈치구이 배추김치(9) 생깻잎지 아이스슈(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 훈제오리겨자냉채(13) 느타리버섯볶음 생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(9) 오렌지	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔쫄면*(1.5.6) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 몽골이달걀찜(1) 단무지무침 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 돌나물/초장(5.6) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 동태무국 팝만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 로제소스찜닭(2.15) 쪽파김가루무침 배추김치(9) 레드자몽주스
석식	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) 토네이도소세지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 곤약젤리	친환경잡곡밥(5) 바지락호박된장국(5.6.18) 돈육두부조림(5.10) 양배추찜/쌈장(5.6) 매밀면채소무침(3.5.6) 캠핑식돈육오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치나물무침 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) 매콤돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) 백김치(9) 후르츠볼	친환경잡곡밥(5) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 매추리알장조림(1) 굴뱅이채소무침(5.17) 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6)	-

	3월 31일(월)				
조식	친환경백미밥 누룽지 바지락미역국(18) 갈비만두찜(2.5.6.10.16.18) 무생채 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9)	-	-	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 민물새우무조림(9) 냉채죽발(10.13) 미나리숙채무침 수제후라이드치킨(6.15) 열무김치(9) 밀크쉐이크아이스크림(2)	-	-	-	-
석식	친환경잡곡밥(5) 낙지수제비국(5.6) 돈등뼈당면찜(10) 오이양파초무침(5.6) 스팸달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플스틱	-	-	-	-

○ 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 / 미역, 김, 멸치, 천일염 국내산 사용), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.) 미역,김,멸치,천일염 국내산 사용

○ 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.