



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 2024학년도 학교급식 운영 안내)

발행처

장수고 식생활관

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

2024학년도 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	260명(교직원 포함)
급식 일수	조식:191일, 중식:189일, 석식:140일 (급식일수는 교육일정에 따라 변동될 수 있음)
급식비 (1식당)	·무상급식비 지원(중식기준): 5,370원 -3,720원(식 품비)+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 전북특별자치도교육청과, 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 4일(월)	3월 5일(화)	3월 6일(수)	3월 7일(목)	3월 8일(금)
조식	친환경백미밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 메추리알감자조림(1.5.6) 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 브라우니(1.2.5.6)	매콤해물볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 곤약어묵국(1.5.6.13) 콘솔로우(1.5.13) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 검은콩칼슘두유(4.5.14.19)	친환경잡곡밥(5) 바지락맑은탕(18) 바베큐소스닭조림 (6.12.13.15) 돈육잡채(10) 배추김치(9) 스트로베리미니도넛 (1.2.5.6)	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 누룽지 김치불고기(9.10.13) 백김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 감자채맛살볶음 단밤올란뜨갈비 (5.6.11.12.13.15.16) 배추김치(9) 아침에주스(오렌지)(13)
중식	친환경잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6) 상추/쌈장 부들어묵볶음(1.5.6) 한우버섯불고기(16) 배추김치(9) 키위	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 안동식찜닭(5.6.15) 고구마맛탕(5.6.13) 백김치(9) 생채깍지 꿀떡절편	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 매콤콩나물무침(5) 반달단무지 매콤떡볶이*(1.2.5.6.13) 키다리김말이튀김 (1.5.6.12.18) 배추김치(9) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 시금치두부무침(5) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 김치부침개(1.5.6.9) 배추김치(9) 모구모구음료수(11)	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 콩치김치조림(5.6.9) 애호박볶음 크림새우(1.5.6.9.13) 백김치(9) 설빙인절미바(5)
석식	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 황태무채국 갈비만두찜(2.5.6.10.16.18) 치커리유자청무침(11.13) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 미트볼비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 숙주나물무침 배추김치(9) 초코바닐라크림케이크 (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 순두부맑은국(5.18) 달걀장조림(1.5.6) 고추장오리불고기(5) 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10) 오이겉절이 배추김치(9) 파배기(1.2.5.6)	-
	3월 11일(월)	3월 12일(화)	3월 13일(수)	3월 14일(목)	3월 15일(금)
조식	참치김치덮밥소스 (5.9.16.18) 친환경백미밥 황태무채국 치킨까스/머스터드 (1.5.6.13.15.18) 백김치(9) 워터젤리(파인애플)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 사골떡국(13.16) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 배추김치(9) 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 동달기우유(2)	친환경잡곡밥(5) 맛살계란탕(1) 해물떡볶음(5.6.9.13.17.18) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9) 플립요거트(2)	콩나물밥/양념장(5.10) 아욱된장국(5.6) 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 맑은감자국(5) 토마토베리샐러드(12.13) 분홍소세지전/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6)
중식	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 코다리무조림(5.6) 콩나물무침(5) 반반닭다리튀김 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크(2)	친환경잡곡밥(5) 순두부계란국(1.5) 멸치호두조림(14) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 냉이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 누룽지 꼬들단무지 비빔막국수*(3.6) 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 모듬과일(12)	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이김치 상추/쌈장 모듬햄피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 약과(1.5.6)	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 두부양념조림(5.6) 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 배추김치(9) 키위 팔오메기떡(6.14)
석식	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 불어묵조림(1.5.6) 돈등뼈떡찜(5.6.10) 배추김치(9) 겉바속쫄 хот도그 (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) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 설빙망고에이드	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 시금치나물 제육당면볶음(10) 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 황태미역국 도토리묵채소무침(5.6) 닭볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) 애플파이(1.5.6)	-

	3월 18일(월)	3월 19일(화)	3월 20일(수)	3월 21일(목)	3월 22일(금)
조식	친환경백미밥 소고기미역국(16) 상하이해물떡볶음 (5.6.9.13.17.18) 야채달걀말이*(1.5) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크(2)	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 알감자조림(5.6) 로제소스찜닭(5.12.13.15) 배추김치(9) 감굴한라봉주스(13)	친환경잡곡밥/김가루(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 두부양념조림(5.6) 매콤청양그릴볼 (2.5.6.10.16) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13)	베이컨김치볶음밥(9.10.13) 시금치된장국(5.6) 달걀후라이(1) 방울토마토(12) 빅요구르트(2) 대만식햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18)
중식	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 명엽채조림(5.6) 상추치커리겔절이(5.6) 꿔바로우/소스(5.6.10.11) 배추김치(9) 동바나나우유(2)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 무생채 돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.12.13) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) 봄동겔절이(5.6) 오렌지자몽플리토(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부우동*(5.6.7.13.18) 진미채조림(5.6.17) 오이,파프리카스틱/쌈장 (5.6) 매콤장작오븐구이 (2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6) 상추&깻잎/쌈장 납작당면어묵잡채(1.5.6) 제육볶음(10) 배추김치(9) 딸기	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈김치감자탕(9.10) 미트볼비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 오이겔절이 백순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 열무김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔쫄면*(1.5.6) 모듬버섯무국 몽글이달걀찜(1) 스테이크볼꼬치 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돈육호박고추장찌개(5.6.10) 떡갈비파인애플조림 (5.6.10.13.15.16.18) 닭꼬치/양념소스 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 피크닉(청포도)(13)	사천짜장소스(5.6.10.13.16) 친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 반달단무지 동글탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 아침에주스(포도)	옥수수스프(2.5.6.13.16) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 토마토소스스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 야채피클 갈릭스틱(2.5.6) 과채주스(12)	-
	3월 25일(월)	3월 26일(화)	3월 27일(수)	3월 28일(목)	3월 29일(금)
조식	친환경백미밥 맑은감자국 갈릭소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어꾸꾸미볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 워터젤리	에그카레소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오이겔절이 달걀데리야끼볶음 (5.6.13.15) 백김치(9) 파인애플스틱	햄채소볶음밥/계란후라이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 배추김치(9) 감자마요샌드위치 (1.2.5.6.13) 바나나라떼(2)	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 매콤감자조림(5.6) 대패삼겹살숙주볶음(10) 깍두기(9) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6)
중식	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 느타리버섯볶음 돼지간장불고기(5.6.10) 조기구이(5) 배추김치(9) 생깻잎지 사과	친환경잡곡밥(5) 동태무국 건파래쪽파무침 분모자찜닭(5.6.13.15) 생새우깡/레몬마요소스 (1.5.6.9.17) 배추김치(9) 아임리얼키워주스(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 짜장면(5.6.10.13.16) 부추달걀국(1) 단무지무침 돈등심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 따옴바아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 돌나물/초장(5.6.13) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 프라이드콘립(2.5)	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 맑은미역국 꼬들오이지무침 갈비살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17. 18) 배추김치(9) 황도토마토(11.12)
석식	친환경잡곡밥(5) 소고기우거지국(5.16) 매콤콩나물무침(5) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 수제후라이드치킨(5.6.15) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 바지락호박된장국(5.6.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 회오리감자(5.6) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 순두부계란국(1.5) 숙주나물무침 돈육낙지볶음(10) 배추김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 매추리알장조림(1) 등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 후르츠볼	-

○ 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.