



9월 학교급식 식단 안내



<div><div>그릇은 배우고</div><div>환경은 채운다</div></div>	<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>	<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 참현미 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 홍게, 마주라지, 조피볼락, 상표기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산, 베트남</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀, 참현미 (가공품포함)	국내산	돼지고기 (가공품포함)	국내산	닭고기 (가공품포함)	국내산	오리고기 (가공품포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 홍게, 마주라지, 조피볼락, 상표기	국내산	낙지, 갈치	중국산, 베트남	명태	러시아	두부(콩)	국내산	<div>9/1 Thu</div> <div>차수수밥 새알미역국(1.5.6.8.9.10.13.) 돼지갈비찜(1.5.6.10.13.) 황태채굴뱅이무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 고구마케일(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 899.7/46.7/215.5/4.4</div>	<div>9/2 Fri</div> <div>찰현미밥 초계국수(1.5.6.13.15.16.18.) 팍팍간소새우(1.2.5.6.9.12.13.) 올망가목베이버순무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈비만두찜(1.5.6.10.16.18.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 749.3/29.6/111.9/6.6</div>
		쌀, 참현미 (가공품포함)	국내산																			
돼지고기 (가공품포함)	국내산																					
닭고기 (가공품포함)	국내산																					
오리고기 (가공품포함)	국내산																					
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																					
고등어, 오징어, 홍게, 마주라지, 조피볼락, 상표기	국내산																					
낙지, 갈치	중국산, 베트남																					
명태	러시아																					
두부(콩)	국내산																					
<div>9/5 Mon</div>	<div>9/6 Tue</div>	<div>9/7 Wed 수다날</div>	<div>9/8 Thu</div>	<div>9/9 Fri</div>																		
<div>오색현미밥 떡어묵탕(1.5.6.8.9.13.) 돼지고기고추장구이(5.6.9.10.13.) & 파채초절이(5.6.13.) 콩나물부추무침(5.) 배추김치(9.13.) 미니고구마피(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 953.7/45.6/190.9/4.1</div>	<div>참기장밥 불낙찌개(5.6.8.9.13.16.18.) 불어묵간장 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고구마줄기된장조림(5.6.13.) 오리들깨부추샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 굴</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 922.2/45.1/301.4/6.3</div>	<div>투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.) &옥수수밥(자율) 안심함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 고구마스프(2.5.6.13.) 만다린샐러드(12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 1298.6/47.9/345.1/6.3</div>	<div>혼합잡곡밥(5.) 토란들깨감자국(13.) 김치떡고구마온점 (5.6.9.13.15.18.) 도토리묵말랭이볶음(5.6.13.) 애호박전(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 오미자수박화채(13.) 송편</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 927/39.3/337.3/5.7</div>	<div><p>올 추석 이동하지 않는 게 답입니다</p><p>코로나 19시대 추석맞이 방법</p></div>																		
<div>9/12 Mon</div>	<div>9/13 Tue</div>	<div>9/14 Wed 수다날</div>	<div>9/15 Thu</div>	<div>9/16 Fri</div>																		
<div></div>	<div>참기장밥&돌김자반(13.) 감자고추장찌개(5.6.9.13.16.) 아스파라거스베이컨볶음(10.) 오징어링블로콜리샐러드 (5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/34.9/222.7/6.4</div>	<div>참치아재비빔밥(5.6.13.) 새우순두부맑은국(1.5.8.9.13.) 배추겉절이2(9.13.) 과일탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 캐플루스(5.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/44.7/231.9/7.6</div>	<div>찰보리밥 된장국3(5.6.13.) 삼겹살&비엔나&야채구이 (2.5.6.10.13.15.16.) 양파부추초절이(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 쫄면(5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 844.7/41.2/251.9/6.7</div>	<div>오색현미밥 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.) 단무지맛살냉채(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스랑고바</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 932.9/48.5/232.1/4.3</div>																		
<div>9/19 Mon</div>	<div>9/20 Tue</div>	<div>9/21 Wed 수다날</div>	<div>9/22 Thu</div>	<div>9/23 Fri</div>																		
<div>오색현미밥 얼갈이된장국(5.6.8.9.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 수제나비야니&참소스 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 모닝빵&사과크래미샐러드 (1.2.5.6.13.16.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 879.5/47/303.7/5.7</div>	<div>귀리밥&싸먹는햄 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 대구지리(5.6.13.) 감자햄볶음(2.5.6.10.13.) 오이지장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/38.9/234.1/4.5</div>	<div>치즈감자볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13.) 배추겉절이2(9.13.) 맛초킹닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.) 요구르트(2.) 열대과일샐러드(1.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 951.7/42.3/662.1/4.6</div>	<div>차수수밥 들깨감자용심아국(5.6.8.9.13.17.) 순살치킨잡스스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 야채게란말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 사과</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 851.7/32.7/215.2/5.6</div>	<div>찰현미밥 마라탕(1.2.4.5.6.13.16.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 가지볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 와플&생크림(1.2.5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/39.9/270/5.4</div>																		
<div>9/26 Mon</div>	<div>9/27 Tue</div>	<div>9/28 Wed 수다날</div>	<div>9/29 Thu</div>	<div>9/30 Fri</div>																		
<div>찰현미밥 다슬기해장국(5.6.8.9.13.) 돼지고기매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 어묵콩나물찜(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 고구마치자튀김(2.5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 759.9/44.4/376.2/6.6</div>	<div>귀리밥 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 병어양념구이(5.6.13.) 깻잎소새우살볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 단감&멜론</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 878.8/41.8/287.9/5.1</div>	<div>치킨까스카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.) 콩나물냉국(5.) 배추겉절이2(9.13.) 오복채장아찌무침(13.) 포도쥬스(13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.14.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 930.1/40.8/155.3/4.1</div>	<div>옥수수밥 명란젓국(5.6.8.9.13.) 돼지고기된장구이(5.6.10.13.) 치커리야자청무침 (5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/51.6/221.3/5.7</div>	<div>찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 두부커를렛 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 채어묵잡채(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 982.4/45.5/368.4/5.6</div>																		

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단

위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.