

< 4월 학교급식 식단 안내장 >

| 구분 | 4/1 Mon | 4/2 Tue | 4/3 Wed | 4/4 Thu | 4/5 Fri |
|----|---|--|--|---|--|
| 점심 | 친환경귀리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 생목이버섯겨자소스무침(13) 깍두기(자율)(9) 초코쌀과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.0/47.7/416.5/6.0 | 친환경찰보리밥 우렁된장국(5.6) 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16) 채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 오렌지&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.4/39.7/300.9/4.4 | 친환경쌀밥(작은밥)&김가루 자장면(2.5.6.10.13.16) 실파계란국(1.5.6) 단무지 매콤꿔바로우탕수육(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,045.0/36.5/220.2/2.7 | 친환경혼합국밥(5) 육개장(1.5.6.13.15.16) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17) 아몬드진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 참외 콘치떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,096.2/37.1/271.5/4.5 | 친환경차수수밥 감자수제비국(5.6.9.18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) 완자튀김&마라소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(자율)(9) 바스크치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.5/51.1/134.2/4.3 |
| 구분 | 4/8 Mon | 4/9 Tue | 4/10 Wed | 4/11 Thu | 4/12 Fri |
| 점심 | 친환경찰현미밥 북어채미역국(5.6) 짜리고추어묵볶음(1.5.6.13.18) 두부구이(자율)(5) 삼겹살김치볶음(5.9.10) 깍두기(자율)(9) 콘치즈골짜자(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,269.7/53.0/627.6/7.3 | 친환경강황쌀밥 나가사끼짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 시금치나물(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 참외&친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.2/41.1/197.2/2.7 |  | 친환경흑미밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 채소계란찜(1.2.5.9) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 바삭불고기(5.6.10.13) 깍두기(자율)(9) 숙절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 991.4/57.1/158.3/4.7 | 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대된장국(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 1닭고기콘치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,039.6/49.6/240.0/4.8 |
| 구분 | 4/15 Mon | 4/16 Tue | 4/17 Wed | 4/18 Thu | 4/19 Fri |
| 점심 | 친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 곤약매추리알장조림(1.5.6.13) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 콘치즈 김치함박(미니)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깍두기(자율)(9) 프렌치토스트** (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,122.0/41.6/499.3/8.6 | 친환경귀리밥 조랭이떡볶음 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 파인애플&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/39.5/84.9/2.5 | 계란밥(1.5.6) 김치콩나물국(5.9) 닭다리 튀김(복채)(1.2.5.6.15) 구운감자(칠리소스)(5.6.12.13) 총각김치(9) 구슬치즈토마토샐러드(2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.1/42.0/191.3/4.3 | 하이라이스(1.2.5.6.12.16) 팽이버섯두부된장국(5.6) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 벚꽃도넛(1.2.5.6) 불고기레사디아(2.5.6.10.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,052.2/33.3/208.0/4.2 | 친환경홍국쌀밥 전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13) 코다리마초강장정(5.6.13.18) 깍두기(자율)(9) 오렌지 파프리카&오이소박/두부쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.9/60.3/243.6/4.8 |
| 구분 | 4/22 Mon | 4/23 Tue | 4/24 Wed | 4/25 Thu | 4/26 Fri |
| 점심 | 친환경흑미밥 몬든쌈자탕(김치)(5.6.9.10.13) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17) 버섯잡채(돈육)(1.5.6.10.13) 깍두기(자율)(9) 김치만두(1.5.6.10.18) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,064.0/39.8/526.1/7.2 | 친환경혼합국밥(5) 들깨미역국(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 닭날개양념구이(오븐)(5.6.13.15.18) 참외&친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/35.0/143.6/2.7 | 대파계란볶음밥(1.5.6.10.13.18) 잔치국수(소)(1.5.6.9.13) 단무지 김치볶음(5.6.9.13) 도시락김 샤인머스켓젤리음료(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.6/25.6/140.7/3.3 | 친환경쌀밥(작은밥)&김가루 맑은콩나물국(5) 오징어문어햇바(1.5.6.12.17) 배추김치(자율)(9) 오이피클(13) 버섯크림파게티(주)(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.5/30.6/156.3/2.5 | 닭고기카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 칠리탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(13) 스위트 자매음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 943.7/36.2/96.4/2.8 |
| 구분 | 4/29 Mon | 4/30 Tue | 5/1 Wed | 5/2 Thu | 5/3 Fri |
| 점심 | 친환경차수수밥 모듬버섯된장국(5.6.16) 돼지고기편육(9.10) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 배추김치(자율)(9) 꿀떡 오렌지망고음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.1/49.3/449.4/5.6 | 숯불주꾸미비빔밥(5.6.13) 사골고자만두국(1.5.6.10.13.16.18) 계란후라이(1) 배추김치(자율)(9) 미나리김치(자율)(9.13) 오렌지&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.2/38.8/211.4/8.0 | | | |

영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://jeonbuk.ms.kr>→학교생활→식생활관→급식게시판

| 원산지 표시 | 밥, 죽, 누룽지 | | | 배추 김치 | | 쇠고기 | | 돼지 고기 | 닭고 기 | 오리 고기 | 콩 (두부, 비지, 콩국수) | 수산물 | | | | | | | | |
|--------|-----------|----|----|--------------------|----------|-----|--------------|----------|---------|----------|--------------------------|-------------------------------|-------------|------------|-----------------|----------------------|------------------------|------------|------------|--------------|
| | 백미 | 현미 | 참쌀 | 배추 (얼갈이, 불독) | 고추 가루 | 한우 | 가공품 | | | | | 고등어,참 조기,꽃게, 아귀/가공 품 | 오징어/가 공품 | 명태/가 공품 | 고등 어/가 공품 | 미꾸 라지,뱀장 어/가공품 | 낙지, 꾸꾸미 /가공 품 | 갈치/가 공품 | 명태/가 공품 | 다다랑어 /가공품 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 국내산 | | | 국내산 | | 국내산 | 호주/뉴질 랜드산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/매루 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 세네갈산 | 러시아산 | 원양산 |

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

화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!