

# <6월 학교급식 식단 안내 >

구분	6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
점심	친환경찰현미밥 북어채미역국(5.6) 삼겹살김치볶음(5.9.10.13) 갯잎만두전(1.5.6.10.16.18) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 곤약사과워터젤리 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.1/37.6/286.5/6.5	친환경찰보리밥 냉메밀소바*(3.5.6.7.13.18) 채소계란찜(1.2.5.9) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13) 열무김치(자율)(9) 골드키위&방울토마토(12) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,219.5/57.6/232.3/6.2	친환경쌀밥(작은밥)&김가루 맑은콩나물국(자율)(5) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.14.16) 그레놀라그린샐러드(1.2.5.6.12.13) 해물스파게티(1.5.6.9.12.13.17.18) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,263.3/52.2/177.6/4.8		
구분	6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
점심	친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16) 오이부추무침(자율)(5.6.13.13.17) 맛살미역줄기볶음 배추김치(자율)(9) 인절미아이스크림(1.2.5.13) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.0/50.1/435.3/5.8	키마카레&달걀후라이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 브로콜리/조장(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 부추빵(1.2.5.6) 요구르트(2) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.5/46.1/192.7/7.1	고기비빔국수(5.6.10.13.16) 실파계란국(1.5.6) 통스팸김밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 카프리션(오렌지망고)(13) 생선커튼렛/소스(1.5.6.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,377.4/41.2/228.8/4.2	친환경토마코펜밥(12) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 머위대들깨볶음(자율)(5.6) 배추김치(자율)(9) 전통웰빙식혜(오븐)(6.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 949.6/42.1/124.9/4.2	친환경혼합국밥(5) 도토리묵냉국(5.6.7.9.13.18) 무장아씨숙주무침 치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 각두기(자율)(9) 파인애플&방울토마토(12) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/36.3/217.2/2.5
구분	6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
점심	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 나초토마토살사샐러드(1.2.5.6.12.13) 피자컵떡볶이(2.5.10.12.13) 피크닉(사과)(13) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,318.1/39.8/573.8/6.9	친환경강황쌀밥 북어콩나물국(5) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 채소순대볶음(2.5.6.10.12.13.16) 열무김치(자율)(9) 수박편지(2.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 985.8/39.6/162.2/5.3	친환경현미밥(작은밥) 해물짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 단무지 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 감귤사과워터젤리 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,098.2/52.7/145.4/4.3	친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 돈육고추장불고기(철판)(5.6.10.13) 표고버섯애호박볶음(자율) 배추김치(자율)(9) 알감자버터구이(2.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.8/39.7/98.3/3.5	친환경혼합국밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 낙지볶음(5.6.13) 채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 각두기(자율)(9) 청포도&방울토마토(12) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.7/46.1/151.0/5.5
구분	6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
점심	친환경클로렐라밥 코다리김치국(5.9) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 오리고추장불고기(감자)(5.6.13) 애호박튀김/소스(1.2.5.6.12.13) 열무김치(자율)(9) 미숫가루(2.5.13) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,472.0/72.8/609.8/9.0	공보리밥&양념장(5.6.13) 사골우거지국(5.6.13.16) 고추장마늘보쌈(5.6.10.13) 무생채1(9.13) 바나나&방울토마토(12) 공통양념2 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.8/49.3/148.2/4.5	스팸계란말이밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미역미소장국(5.6) 마라로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 카프리션(사과)(13) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,296.5/41.4/342.7/4.8	친환경취나물밥(5.6.16) 맑은감자국(5.6.9) 고추참치(1.5.6.13.16.18) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 각두기(자율)(9) 가래떡핫도그(1.2.5.6) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.3/25.0/175.7/4.5	친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 아몬드백진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 과일화채(11.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 853.8/39.3/129.9/3.6

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	고등어, 참치, 조기, 꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 쭈꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품	
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이, 봉통)	고추 가루	한우	가공품														
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산														

**알레르기정보** - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔디

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

"음식을 사람을 이롭게 한다."