

〈 4월 학교급식 식단 안내장 〉

구분	3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed	3/31 Thu	4/1 Fri
점심					친환경혼합곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 오이돌나물무침(자율)(5.6.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 떡고치(5.6.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 852.1/45/389.1/4
구분	4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed	4/7 Thu	4/8 Fri
점심	친환경글로렐라밥 오징어무국(9.13.17.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 시금치땅콩무침(자율)(4.5.6.18.) 두부까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 깍두기(자율)(9.13.) 쌀곤약 레드자몽주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1069.7/55.5/423.5/7.5	친환경찰현미밥 순두부짬뽕탕(5.6.9.10.13.17.18.) 취나물무침(자율)(5.6.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 갓김치(자율)(9.13.) 새싹초코케익(1.2.5.6.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/41.9/121.4/4.7	봄나물비빔밥/약고추장(5.6.10.13.18.) 북어채콩나물국(5.13.) 계란후라이(1.) 백김치(자율)(9.13.) 순수요구르트(사과맛)(2.) 로제닭떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/31.8/265.1/5.4	친환경흑미밥 조갯살숙국(5.6.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 상추부추겉절이(자율)(5.6.13.18.) 애호박느타리버섯볶음 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.3/33.1/108.9/5.7	친환경찰보리밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 비엔나바베큐소스볶음(2.6.10.12.13.15.) 임연수카레구이(2.5.6.7.13.16.) 깍두기(자율)(9.13.) 딸기라떼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1099.6/60.4/405.3/9.8
구분	4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed	4/14 Thu	4/15 Fri
점심	친환경차수수밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 탄두리치킨(뼈)(2.5.6.12.13.15.16.18.) 두부구이양념조림(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 치커리사과무침(자율)(5.6.13.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.9/53.7/445.8/8.1	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 밥새우건파래볶음(5.9.13.) 머위순두장무침(자율)(5.6.18.) 주꾸미오징어볶음(5.6.13.17.) 깍두기(자율)(9.13.) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.2/46.6/304.2/5	맑은콩나물국(5.) 자장면(1.2.5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 칠리탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 972.5/40.5/282.5/3.5	팔찰밥(13.) 소고기무국(5.6.16.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 구운김(13.) 깍두기(자율)(9.13.) 두부샐러드(1.5.6.13.) 아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.8/42.6/164.1/5.3	친환경홍곡쌀밥 건새우감자국(5.6.9.13.18.) 오향장국(5.6.10.13.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 생깻잎겉절이(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/40.9/160/3.6
구분	4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed	4/21 Thu	4/22 Fri
점심	친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 콩나물볶음(5.13.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오이소박이(자율)(13.) 깍두기(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.3/40.1/492.2/7.3	친환경찰보리밥 나가사끼짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) 상추부추겉절이(자율)(5.6.13.18.) 새송이버섯들깨볶음(5.6.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 806.9/33.8/105.3/4.8	지코바치밥(2.5.6.12.13.16.18.) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 단무지무침 고추잡채고로케(1.5.6.13.15.16.18.) 백김치(자율)(9.13.) 아침에주스(포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 1097.5/46.1/243/4.6	친환경녹차카테킨밥 닭무국(5.6.8.15.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 갓김치(자율)(9.13.) 순수요구르트(딸기맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/46.9/225.9/8	친환경혼합곡밥(5.) 일갈이배추된장국(5.6.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이피클(자율)(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 황도그린샐러드(1.3.5.6.12.13.) 마늘빵(바게트)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.1/28.9/309.2/3
구분	4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed	4/28 Thu	4/29 Fri
점심	친환경강황쌀밥 몽글순두부들깨탕(5.6.9.10.13.17.18.) 갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.18.) 참조기구이(5.6.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.5/52.5/508.1/6.3	중화풍달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 자장소스(2.5.6.10.13.18.) 홍삼사과주스 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/31.9/123.3/6.6	멕시칸타코필라프(1.2.5.6.10.13.) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.14.16.) 미트볼칠리소스볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이지무침(13.) 깍두기(자율)(9.13.) 새싹하도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1055.7/36.7/178.8/4.8	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 어니언크림소스치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 포도워터젤리 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1166.2/37.4/124.2/3.6	친환경찰현미밥 모듬햄찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 골뱅이오징어채무침(5.6.13.17.18.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 치즈블링브라우니(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.7/48.5/128.6/4

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭 고기	오리 고기	궁 (두부, 비지, 콩국수)	고등어,참 조기,꽃게, 아귀/가공 품	오징어/가 공품	명태/가 공품	수산물					
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이 이, 봉통)	고추 가루	한우	가공품								고등 어/가 공품	미꾸 라지,뱀장 어/가공품	낙지, 쭈꾸미 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/태국	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산

알레르기정보 - 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!