



## < 4월 학교급식 식단 안내장 >

구분	4/3 	4/4 	4/5 	4/6 	4/7 
점심	친환경귀리밥(5.) 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) 고사리볶음(자율)(5.6.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 열무겉절이(자율)(9.13.) 뽕이야!쌀과자(1.2.5.6.13.) 왕문어커티릿타코야끼(1.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.9/47.2/577.9/8.3	친환경홍국쌀밥 북어채무국(1.5.6.13.18.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 오징어실파전(1.6.17.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.2/39.1/139/5.2	오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 고등어무조림(자율)(5.6.7.13.18.) 오이소박이(13.) 각두기(자율)(9.13.) 나무사랑케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633/25.7/106.5/3.5	친환경흑미밥 근대된장국(5.6.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.18.) 무말랭이무침(자율)(5.6.13.18.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 블루베리요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.2/50.3/253.5/4.5	친환경찰현미밥 조랭이떡미역국 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 미나리김치(자율)(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 참외&친환경대추토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 868/37/94.9/3
구분	4/10 	4/11 	4/12 	4/13 	4/14 
점심	친환경혼합국밥(5.) 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17.) 닭다리 튀김(1.6.13.15.) 알타리무김치(자율)(9.13.) 대추설기(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.8/51.3/429.5/6.5	친환경찰보리밥 청국장찌개(김치)(5.6.9.13.16.18.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 삼겹살&버섯구이(10.) 각두기(자율)(9.13.) 오렌지&파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 916.8/34.3/125.6/4.3	유산슬덮밥(5.6.9.10.13.17.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 왕새우핫도그(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 허니자몽 블랙티 * 에너지/단백질/칼슘/철 937.9/37.5/200.7/5.1	친환경강황쌀밥 소고기육개장(1.5.13.16.) 취나물된장무침(자율)(5.6.18.) 매운어묵볶음(1.5.6.13.16.) 파김치(자율)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) 생선커티릿/소스(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1138.3/36.1/242.5/5.4	친환경쌀밥(작은밥) 팽이버섯된장국(5.6.18.) 자장면(1.2.5.6.10.13.18.) 단무지무침 귀바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1222.3/35.2/302.5/11.7
구분	4/17 	4/18 	4/19 	4/20 	4/21 
점심	친환경찰현미밥 대구지리(5.6.18.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 미나리김치(자율)(9.13.) 딸기크로플(1.2.5.6.11.13.) 참외&친환경대추토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/50.9/363.7/6.4	친환경클로렐라밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 블루베리그린샐러드(1.5.6.12.13.) 들깨가지나물(5.6.18.) 치킨텐더/머스터드(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.6/43.3/108.7/3	문어콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 근대된장국(5.6.18.) 밥새우건파래볶음(5.9.13.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/31.7/247.3/5.3	친환경클로렐라밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 파리고추불어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17.) 호랑이치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 각두기(자율)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/39.1/144.7/3.4	친환경혼합국밥(5.) 바지락미역국(18.) 고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 슈비피자스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기순수요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.8/39.3/404.1/4.2
구분	4/24 	4/25 	4/26 	4/27 	4/28 
점심	친환경혼합국밥(5.) 순대국(5.6.9.10.13.16.18.) 채소계란찜(1.2.5.9.13.) 표고버섯애호박볶음(자율) 열무겉절이(자율)(9.13.) 바람떡(5.13.) 플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 943.5/31.4/482.6/12	참치마요구운주먹밥 오이부추무침(5.6.13.18.) 간풍장어구이(4.5.6.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 영양닭죽(13.15.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.2/38.7/175.3/8.5	중화제육덮밥(5.6.10.12.13.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 요구르트(2.) 블랙찰핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/35/233.8/5.4	친환경쌀밥(작은밥) 나가사끼짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 단무지무침 검정콩부각멸치볶음(5.6.13.18.) 불고기고로케(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1082.8/34.4/281.3/4.5	카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.18.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 칠리탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1041.3/45.1/143.3/10.7

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이, 볼통)	고추 가루	한우	가공품					고등어/참조개, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 쭈꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품	
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	왕양산	

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

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

"건강한 사람을 이롭게 한다."