

<10월 학교급식 식단 안내장 >

구분	10/5 Mon	10/6 Tue	10/7 Wed	10/8 Thu	10/9 Fri
점심	친환경혼합국밥(5.) 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) 한방돼지고기편육(5.6.10.18.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 쌈아호떡(1.2.4.5.6.13.14.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 730.2/43.3/306.9/5.5	친환경버섯카로틴밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 삼치구이/유자소스(2.6.13.) 임실치즈매콤생소시지구이(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 767.7/39.6/191/4.4	김치콩나물밥(작은밥)(5.9.13.18.) 백김치말이국수(1.5.6.9.12.13.16.) 간풍기(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 도시락김(5.13.) 깍두기 하우스감귤 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 1003.4/43.6/171.6/3.7	친환경차수수밥 참치어탕(5.6.13.18.) 묵은지달걀(5.6.9.13.15.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치 한글사랑케이크(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 682.7/40/259.2/5.6	
구분	10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed	10/15 Thu	10/16 Fri
점심	친환경검은콩밥(5.) 유부미소장국(5.6.18.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 단호박찜(5.6.13.18.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 752.6/36.8/174.1/4	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 무채장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 친환경배 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 737.6/27.1/175/4.9	오징어제육덮밥(5.6.10.17.18.) 맑은감자국(5.6.9.13.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 도시락김(5.13.) 배추김치(9.13.) 비스킷(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 705.6/39.3/184.4/3.7	닭고기카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 맑은어묵국(쫄갓)(1.5.6.13.16.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코링도넛(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 928.3/27.9/227.2/4.1	친환경홍콩쌀밥 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 단호박양상추샐러드(1.5.6.12.13.) 가지나물(5.6.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 891.4/31.9/320.9/4
구분	10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed	10/22 Thu	10/23 Fri
점심	친환경올무밥 소고기무국(5.6.16.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 웃담사과요구르트(2.) 생선커를렛/소스(1.5.6.12.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 682.9/30.9/305.2/3.9	친환경흑미밥 코다리김치국(5.9.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 애호박타리버섯볶음 어소떡꼬치구이(4.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 894.7/47.2/160.7/3.9	김치콩나물밥(작은밥)(5.9.13.18.) 탄탄면(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 도시락김(5.13.) 깍두기(9.13.) 사과주스 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 992.5/39.4/387.9/4.8	친환경강황쌀밥 모듬버섯된장국(16.) 양파부추겉절이(겨자)(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.10.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 816.1/43.9/129/3.3	친환경차수수밥 복어채미역국(5.6.13.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.16.18.) 모듬버섯전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 친환경토마토&꿀(12.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 836.5/45.6/320.4/3.7
구분	10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed	10/29 Thu	10/30 Fri
점심	친환경검은콩밥(5.) 버섯들깨탕(5.16.) 연근조림(5.6.13.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀연잎하도근/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 1013.2/48.1/227.1/5	친환경혼합국밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 매콤달콤 채소구이(오븐)(2.4.5.6.12.13.15.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 친환경배 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 724.9/41.3/138.6/3.2	낙지비빔밥(5.6.13.17.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 단무지무침 배추김치(9.13.) 무농약감귤차츰주스 참쌀파매기(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 745.2/29.9/211.8/8.8	친환경토마코펜밥(12.) 복어채무국(1.5.6.13.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 고구마튀김(1.2.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 851.5/42.7/156.3/6.6	친환경흑미밥 근대된장국(5.6.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 매운달볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 아이러브 요거트 토핑(2.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 689.2/39.8/334.7/4.3

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎210-0993)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우(암소) * 축산물가공품:국내산(햄,베이컨:국내산)
* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 * 참조기,미꾸라지:국산 * 갈치: 세네갈산, * 낙지: 중국산, *명태,코다리:러시아산
* 수산물 가공품:수입산,(오징어채가공품:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용