

< 4월 학교급식 식단 안내장 >

구분	3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed	4/1 Thu	4/2 Fri
점심	먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게! 진반 Zero! '빈그릇 운동' 함께 해요 			친환경강황쌀밥 근대된장국(5.6.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 어묵바(관자맛)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/47/329.8/4.2	친환경흑미밥 떡국(1.5.6.13.16.18.) 오리고추장무침(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 수제오징어링 튀김(2.5.6.17.) 깍두기(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.1/50.8/99.1/3.9
구분	4/5 Mon	4/6 Tue	4/7 Wed	4/8 Thu	4/9 Fri
점심	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 열무겉절이(9.13.) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 딸바라떼(2.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909/45.3/255.5/5	친환경글로텔라밥 쇠고기부추겉절이(5.6.13.18.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 고구마떡(1.2.5.6.10.12.13.18.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.7/53.5/360.2/6.6	지코바치밥(2.5.6.12.13.16.18.) 맑은감자국(5.6.9.13.18.) 만두탕수(1.5.6.10.12.13.16.18.) 군고구마 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1104.8/48/289.6/8.6	친환경찰현미밥 아욱수제비국(5.6.9.13.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 미나리초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/33.7/285.8/4.3	친환경올무밥 불낙전골(5.8.13.16.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 고등어고추장구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/32.2/199.5/3.8
구분	4/12 Mon	4/13 Tue	4/14 Wed	4/15 Thu	4/16 Fri
점심	친환경차수수밥 콩나물김치국(5.9.13.18.) 닭봉양념구이(오븐)(5.6.12.13.15.) 치커리사과겉절이(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 숙개떡(5.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.9/38.2/109.3/2	친환경검은콩밥(5.) 북어채무국(1.5.6.13.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 오징어파전(1.6.17.) 배추김치(9.13.) 참외 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.6/39.4/133.4/5.2	실파계란국(1.5.6.13.18.) 자장면(1.2.5.6.10.13.18.) 오리고추장무침(5.6.13.) 에그드림(1.2.9.10.) 배추김치(9.13.) 스위트로피클 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1151.5/41.8/461.6/3	친환경홍국쌀밥 열갈이배추된장국(5.6.18.) 실곤약무침(5.6.13.) 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1006.8/31.2/409.2/4.3	친환경혼합곡밥(5.) 맑은어묵국(썬)(1.5.6.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 소고기고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기순수요구르트(2.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1002.6/52.2/249.7/5.4
구분	4/19 Mon	4/20 Tue	4/21 Wed	4/22 Thu	4/23 Fri
점심	친환경흑미밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 땅콩시금치무침(4.5.6.18.) 매콤낙지볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/33.8/133.9/4.5	친환경찰보리밥 새알심만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 열무겉절이(9.13.) 들깨가지나물(5.6.18.) 친환경고구마맛탕(4.5.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1074.9/44.2/189.3/4.6	목살필라프(1.5.6.10.13.18.) 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) 모듬피클(13.) 얼큰어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(포도) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/34.5/278.6/5	친환경아미노라이스밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 순대볶음(1.5.6.10.13.16.18.) 고추튀김(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 전통웰빙식혜(오븐)(13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1067.6/41.1/148.7/8.3	친환경차수수밥 북어콩나물국(5.13.) 블루베리그린샐러드(1.5.6.12.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.1/38/128.9/3.9
구분	4/26 Mon	4/27 Tue	4/28 Wed	4/29 Thu	4/30 Fri
점심	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 진미채고추장볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 치킨도파야(1.2.5.6.12.13.15.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.3/50.4/174.1/6.7	삼각김밥(참치마요)(1.5.13.) 나가사끼짬뽕(5.6.9.13.17.18.) 단무지무침 깍두기(9.13.) 군만두(1.5.6.10.13.18.) 친환경토마토(꿀)(12.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1222.1/43.7/279.5/4.4	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 포도주스 무화과휘낭시에(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/23.2/101.7/3	친환경혼합곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 열무겉절이(9.13.) 골뱅이오징어채무침(5.6.13.17.18.) 블루베리하트케익(1.2.5.6.13.) 매콤크런치생선커틀렛/소스(1.5.6.12.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1172.7/39.6/254.2/4.2	친환경버섯카로틴밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 사과순수요구르트(2.) 함박스테이크&감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.9/34.2/250.5/4.2

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://jeonbuk.mskr> → 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: 국내산(한우, 암소) * 소고기가공품: 국내산/호주산 * 축산물가공품: 국내산(햄, 베이컨: 국내산)
 * 고등어, 참치, 오징어, 꽃게: 국내산 * 참조개, 미꾸라지: 국산 * 갈치: 세네갈산 * 낙지: 중국산 * 명태, 코다리: 러시아산
 * 수산물 가공품: 수입산(오징어채가공품: 페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용