

< 7월 학교급식 식단 >

구분	6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed	7/1 Thu	7/2 Fri
점심				김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 무화과튀낭시에(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/28.5/329.5/5.6	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 유산균음료(자두맛) 소떡소떡(4.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.7/23/116.4/3.5
구분	7/5 Mon	7/6 Tue	7/7 Wed	7/8 Thu	7/9 Fri
점심	친환경쌀밥(작은밥) 우동(1.5.6.9.13.16.18.) 단무지 칠리탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1155.7/54.3/552.9/7.4	자장밥(2.5.6.10.13.18.) 실파계란국(1.5.6.13.18.) 오이지무침(13.) 오징어링 튀김(2.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 유기농식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/29.9/104.4/3	친환경쌀밥(작은밥) 냉메밀소바(3.5.6.13.18.) 콘치즈볼닭구이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 사과참나물겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 김말이떡강정(4.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1620.8/54.6/240.5/14	친환경글로렐라밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 열무된장나물(5.6.18.) 고등어고추장구이(5.6.7.13.) 깍두기(9.13.) 가나슈롤케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/29.4/136.9/3.9	닭다리삼계탕(13.15.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미트파이(1.2.5.6.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/37.8/74.2/3.4
구분	7/12 Mon	7/13 Tue	7/14 Wed	7/15 Thu	7/16 Fri
점심	친환경혼합곡밥(5.) 열갈이배추된장국(5.6.18.) 들깨가지나물(5.6.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경토마토/꿀(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.2/35.3/424.7/7	친환경강황쌀밥 들깨미역국(5.6.9.13.18.) 치커리유자청무침(13.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 쿠키번(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.5/41.3/139.3/3.8	지코바치밥(2.5.6.12.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 건파래볶음(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(초코릿)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1014/45.1/382.1/4.6	친환경강황쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17.) 깍두기(9.13.) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1010.6/42.4/97.3/3.5	친환경검은콩밥(5.) 육개장(1.5.6.13.15.16.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 수박화채(5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.8/41.4/145.1/4.9
구분	7/19 Mon	7/20 Tue	7/21 Wed	7/22 Thu	7/23 Fri
점심	친환경차수수밥 근대된장국(5.6.18.) 파채채소겉절이(5.6.13.) 삼겹살버섯구이(10.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 971.4/35.4/327/5.3				



※ 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.

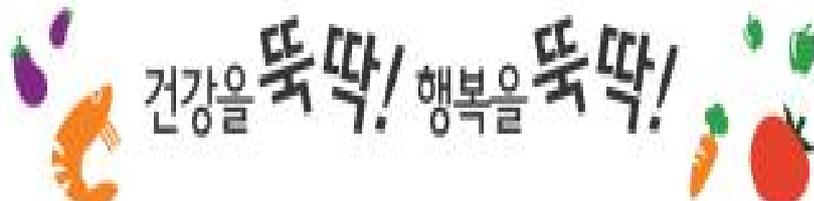
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎210-0993)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

◆ 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:호주산 * 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, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

< 8월 학교급식 식단 >

구분	8/16 Mon	8/17 Tue	8/18 Wed	8/19 Thu	8/20 Fri
점심				유산슬덮밥(5.6.9.10.13.17.18.) 맑은감자국(5.6.9.13.18.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 플레인핫도그피자(1.2.5.6.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.5/48.6/381.5/3.9	친환경녹차카테킨밥 열갈이배추된장국(5.6.18.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토콘샐러드(1.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1177/40.7/405.4/8.2
구분	8/23 Mon	8/24 Tue	8/25 Wed	8/26 Thu	8/27 Fri
점심	팔찰밥(13.) 조랭이떡미역국 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1088/42.9/445.7/8	친환경강황쌀밥 코다리김치국(5.9.13.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 애호박느타리버섯볶음 깍두기(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.5/48.9/160.7/4	날치알김치볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 유부미소장국(5.6.18.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 순수딸기요구르트(2.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.4/25.1/265.3/4.6	친환경혼합곡밥(5.) 순대국(5.6.9.10.13.16.18.) 부추들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 레몬후레쉬업음료 멤보샤(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/16.3/209.1/10.6	친환경검은콩밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 열무된장나물(5.6.18.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 아이스크림(멜론/바닐라)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.4/45.2/256.6/4.5
구분	8/30 Mon	8/31 Tue	9/1 Wed	9/2 Thu	9/3 Fri
점심	친환경흑미밥 근대된장국(5.6.18.) 두부숙나물(5.6.18.) 바삭불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.1/46.7/296.5/9.3	친환경쌀밥(작은밥) 카불면(2.5.6.10.13.16.) 콩나물김치국(5.9.13.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.9/30.9/109.6/4.3			

안전하게 먹어요

- 길거리에서 음식을 사서 먹지 않습니다
- 음식이 상하지 않거나 확인하고 먹습니다

먹으면 안 되는 음식



※ 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.ms.kr> → 학교생활 → 식생활관 → 급식계시판

❖ 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: 호주산 * 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, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용