

# <3월 학교급식 식단 안내>

구분	3/03 Mon	3/04 Tue	3/05 Wed	3/06 Thu	3/07 Fri
점		봄나물비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 딸기롤케익(1.2.5.6) 팽이버섯두부된장국(5.6) 세발나물옥수수전(5.6.13) 더블치즈스테이크/로제소스(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.0/29.1/326.8/6.3	친환경쌀밥(작은밥) 해물짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 단무지무침 누룽지탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 봄동겉절이(자율)(9.13) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.0/39.2/154.7/9.5	친환경토마코펜밥(12) 소고기미역국(5.6.16) 토닭토닭(5.6.12.13.15) 버섯잡채(돈육)(1.5.6.10.13) 군고구마 배추김치(자율)(9) 참나물사과겉절이(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.0/36.5/117.1/4.6	친환경혼합곡밥(5) 한돈롤피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대된장국(자율)(5.6) 등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 단호박크림스프(2.5.6.13.16) 과일샐러드(1.4.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,049.8/23.9/203.6/2.7
	3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed	3/13 Thu	3/14 Fri
	팔찰밥(13) 냉이된장국(5.6.9) 상추부추겉절이(자율)(5.6.13) 매크닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 도시락김 깍두기(자율)(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 860.9/33.9/320.8/5.7	친환경강황쌀밥 오징어무국(9.17) 달래오이무침(5.6.13) 돈육고추장볼고기(철판)(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.7/44.1/83.4/3.1	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 닭다리튀김(장작)(5.6.12.13.15) 깍두기(자율)(9) 가래떡볶이(라면)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 하루요거트(플레인)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,473.0/58.4/290.5/4.2	친환경차수수밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 시금치쌈장무침(자율)(5.6) 바삭불고기(5.6.10.13) 새송이버섯양념구이(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.1/40.2/72.6/3.0	친환경찰보리밥 북어콩나물국(5) LA식 갈비구이(5.6.10.12.13) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 구운마들렌도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.5/35.9/85.3/2.9
	3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed	3/20 Thu	3/21 Fri
	고구마밥 우리밀마늘사쪽빵(2.5.6) 근대된장국(자율)(5.6) 카레소스(2.5.6.10.12.13.16.18) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 하우스딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,030.5/47.4/337.0/5.3	친환경귀리밥 전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.18) 두부고기완자전(1.2.5.6.10) 깍두기(자율)(9) 도깨비감자핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,161.7/56.5/217.4/4.8	친환경쌀밥(작은밥) 탄탄면(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18) 단무지무침 배추김치(자율)(9) 군만두/채소무침(1.5.6.10.13.16.18) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,091.6/34.6/145.0/11.0	친환경흑미밥 호박두부된장찌개(5.6) 상추쌈/쌈장(자율)(5.6) 매운콩나물무침(5.6) 채소쫄면무침(5.6.13) 대패삼겹구이&파채무침(10.13) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,183.2/51.3/144.7/4.1	친환경혼합곡밥(5) 햄도넛찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 고등어고추장구이(5.6.7.13) 깍두기(자율)(9) 고구마슈빅파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.3/42.0/120.6/5.8
식	3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed	3/27 Thu	3/28 Fri
		친환경혼합곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 맛살미역줄기볶음 갈비맛떡꼬치(5.6.12.13) 깍두기(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.6/44.1/331.8/5.2	대패제육비빔밥(5.6.9.10.13) 유부미소장국(5.6) 볶음우동(부)(5.6.9.13.17.18) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(13) 순수딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.8/38.1/181.9/3.5	친환경흑미밥 돈등뼈감자탕(감자)(5.6.9.10.13.16.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) 시금치땅콩무침(자율)(4.5.6) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(자율)(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,106.0/54.9/119.4/4.0	친환경녹차차테킨밥 떡국(1.5.6.16) 햄두부조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 활짝핀떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 963.3/34.4/111.5/4.3
	3/31 Mon	4/01 Tue	4/02 Wed	4/03 Thu	4/04 Fri
	친환경차수수밥 감자고추장찌개(5.6.16) 닭봉바베큐(5.6.12.13.15) 오징어초무침(5.6.13.17) 고사리볶음(자율)(5.6) 배추김치(자율)(9) 우피파이(플레인)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.1/41.4/69.3/2.5				

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	굴 (두루, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이, 봉동)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참돔, 꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 푸꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산

알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲잣

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