

# <11월 학교급식 식단 안내>

구분	10/31 Mon	11/1 Tue	11/2 Wed	11/3 Thu	11/4 Fri
점심	<p>식물구성자전거 가을: 10월달부터 11월달까지 10월 30일</p>  <p>친환경찰보리밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13.18.) 상추부추겉절이(자)(5.6.13.18.) 베이컨미역줄기볶음(10.) 스코치에그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(자율)(9.13.) 붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1084.7/52.7/397.7/4</p>	<p>친환경찰현미밥 동태매운탕(5.6.13.18.) 바베구이(2.5.6.10.12.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 과일샐러드(1.4.5.12.13.) 사과파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1090.2/59.3/139.2/3.9</p>	<p>지코바치밥(술)(2.5.6.12.13.15.18.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 야채계란찜(1.2.5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.1/53.9/343.2/4.5</p>	<p>팔찰밥(13.) 홍합무국(18.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 고추참치(1.5.6.13.16.18.) 도시락 김(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 돈가스샐러드(1.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1028.4/32.9/98.5/8</p>	<p>친환경홍국쌀밥 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) LA돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 당호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.7/38.8/262.8/4.9</p>
구분	11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed	11/10 Thu	11/11 Fri
점심	<p>친환경혼합곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 햄감자채볶음(2.6.10.13.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 바나나우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1018.5/47.7/390.9/5.3</p>	<p>친환경찰현미밥 동태매운탕(5.6.13.18.) 바베구이(2.5.6.10.12.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 과일샐러드(1.4.5.12.13.) 사과파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1090.2/59.3/139.2/3.9</p>	<p>친환경쌀밥(작은밥) 쌀국수(1.2.5.6.13.15.16.18.) 닭강장(간장)(2.5.6.13.15.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이소망고(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.5/43.7/75.3/3.7</p>	<p>친환경녹차카테킨밥 맑은어묵국(숙간)(1.5.6.13.16.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 콘소시지핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.8/52.7/172.7/8.8</p>	<p>친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 바삭불고기(5.6.13.16.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.6/46.6/113.3/5.2</p>
구분	11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed	11/17 Thu	11/18 Fri
점심	<p>친환경찰보리밥 소고기무국(5.6.16.18.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 김치베이컨잡채볶음(1.5.6.8.9.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 요거트/초코볼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.5/52.3/551.1/6</p>	<p>친환경버섯카로틴밥 삼색수제비국(5.6.9.13.) 상추부추겉절이(자)(5.6.13.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 군고구마 배추김치(자율)(9.13.) 매콤소시지구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.1/47.5/156.4/4.1</p>	<p>비빔밥/약고추장(5.6.10.13.) 미역미소장국(5.6.18.) 비엔나바베큐소스볶음(2.6.10.12.13.15.) 스크램블에그(1.2.9.10.) 부생채(자율)(9.13.) 씨앗호떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1227.8/47.5/195.5/6.4</p>	 <p>친환경찰현미밥 근대된장국(5.6.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 버섯크림스파게티(부)(1.2.5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1128/46.6/146.1/4.7</p>	
구분	11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed	11/24 Thu	11/25 Fri
점심	<p>친환경혼합곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.18.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.18.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 무생채(자율)(9.13.) 요구르트(2.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1105.2/59.5/618.2/7.7</p>	<p>친환경찰현미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오징어실파전(1.6.17.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925/48.6/129.1/4.5</p>	<p>친환경쌀밥(작은밥) 탄탄면(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 단무지무침 매운어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 임실치즈고구마(1.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1078.7/41.8/318.8/4.6</p>	<p>친환경흑미밥 소고기떡국(1.5.6.13.16.18.) 골뱅이오징어채무침(5.6.13.17.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 타코야끼(1.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.9/45.3/87.7/3.9</p>	<p>친환경홍국쌀밥 모듬버섯된장국(16.) 쫄면무침(5.6.13.) 시금치땅콩무침(자)(4.5.6.18.) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 마늘빵(식빵)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1083.7/35.1/298/6.5</p>
구분	11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed	12/1 Thu	12/2 Fri
점심	<p>친환경찰보리밥 순대국(5.6.9.10.13.16.18.) 유자소스삼치구이(2.6.13.) 오이소박이(자율)(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 요거타임(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.5/34.7/467.6/8.8</p>	<p>친환경강황쌀밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 들깨가자나물(자율)(5.6.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 깍두기(자율)(9.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.3/54.2/109.2/5.8</p>	<p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) 바지락미역국(18.) 건새우시래기조림(5.6.9.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 황도사과샐러드(5.11.13.) 치즈블링브라우니(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1038.4/38.2/318.1/6.1</p>		

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭고 기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참살	배추 (얼갈이 /봄동)	고추 가루	한우	가공품					고등어,참 조기,꽃게, 아귀/가공 품	오징어/가 공품	명태/가 공품	고등 어/가 공품	미꾸 라지,뱀장 어/가공품	낙지, 꾸꾸미 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산	세제갈산	러시아산	원양산

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!

"음식을 사색을 이롭게 한다."