

< 7월 학교급식 식단 >

구분	7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri	
점심	열무찰보리비빔밥(5.6.10.13) 청국장찌개(김치)(5.6.9.16) 들깨콩나물무침(5.6) 수제멘츠카츠(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(자율)(9) 골드키위 공통양념1(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,175.6/55.6/421.6/8.0	친환경토마코펜밥(12) 비빔라면&군만두(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 동쪽살미역국(18) 새우살계란찜(1.2.9.13) 닭살떡양념바베큐(5.6.12.13.15) 열무김치(자율)(9) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,036.1/51.4/216.4/5.7	유부주먹밥(5.6.13) 김치말이국수(1.5.6.9.13.16) 바싹불고기(5.6.10.13) 깍두기(자율)(9) 오이소박이(13) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.15.18) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,224.7/52.7/257.9/4.4	자장면(2.5.6.10.13.16) 실파계란국(1.5.6) 단무지무침(자율) 칠리탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(자율)(9) 피크닉(사과)(13) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 935.2/41.7/135.2/3.0	참치김치볶음밥(5.6.9.13.16.18) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6) 들깨콩나물무침(5.6) 닭다리튀김(복채)(1.2.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 생크림오믈렛(1.2.5.6) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 797.4/33.3/108.8/3.6	
구분	7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri	
점심	고파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 맑은콩나물국(5) 상추부추겉절이(5.6.13) 포테이토오징어튀김(1.5.6.17) 깍두기(자율)(9) 얼려먹는야쿠르트(샤인머스켓)(2) 공통양념1(13) *에너지/단백질/칼슘/철 891.1/44.4/372.5/6.8	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 사과즙(13) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 963.4/39.2/91.7/2.5	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 상하이스파게티(1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(자율)(9) 오이파클(13) 스위티자매음료 어니언크림소금빵도그(1.2.5.6) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,233.8/36.3/275.2/5.9	친환경강황쌀밥 들기름막국수(3.5.6.13) 돈육김치찌개(5.9.10) 골뱅이오징어채무침(5.6.13.17) 깍두기(자율)(9) 갯잎겉절이(자율)(5.6.13) 수박 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 970.8/32.4/177.5/4.0	친환경혼합곡밥(5) 동태찌개(5.13) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 모듬쌈/쌈장(5.6) 배추김치(자율)(9) 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,024.0/48.3/156.6/5.6	
구분	7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri	
점심	작은밥&돌김자반(5) 삼계탕(15) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 소떡소떡(5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 웃당딸기요구르트(2) 공통양념1(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,264.5/59.3/340.4/5.7	친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 닭봉바베큐(5.6.12.13.15) 칠리새우**(2.5.6.9.12.13.18) 열무김치(자율)(9) 파인애플 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 891.5/41.8/131.2/2.4	친환경현미밥(작은밥) 냉찜질(1.5.6.16) 카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(자율)(9) 김자반스틱(5) 요구르트(2) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,281.8/43.1/149.2/4.9	친환경클로렐라밥 소고기육개장(1.5.13.16) 햄두부조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 들깨콩나물무침(자율)(5.6) 김부각(5.6) 배추김치(자율)(9) 아이스찰떡(2.5) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 994.3/30.2/230.1/4.4	친환경차수수밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) LA식갈비구이(5.6.10.12.13) 참나물무침(5.6) 옥수수감자전(1.6.13) 배추김치(자율)(9) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,021.5/45.2/105.7/3.9	
구분	7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed	7/25 Thu	7/26 Fri	
점심	친환경귀리밥 북어채미역국(5.6) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 망고요거트파르페(2) 생선커트렛/소스(1.5.6.12.13) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 741.2/25.0/261.0/2.3	딸기크림 롤케이크(1.2.5.6) 망고라떼(13) 모듬견과(2.4.14.19) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 487.7/7.5/33.7/0.9	여름방학			

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 불동)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참조기, 꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 꾸꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산

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!

< 8월 학교급식 식단 >

구분	8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 Wed	8/15 Thu	8/16 Fri
점심					후리카게밥(작은밥)(1.2. 5.6.9.13.16.18) 영양닭죽(소)(15) 구슬치즈샐러드(2.5.6.12.13) 통등심돈카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 웨지감자 공통양념1(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,343.5/37.2/463.9/6.7
구분	8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
점심	친환경찰현미밥 전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13) 맛살숙주나물(5.6) 옥수수함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 수박 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,021.3/41.4/148.1/4.5	친환경귀리밥 북어콩나물국(5) 돈육사태김치찌개(5.6.9.10.13) 열무김치(자율)(9) 오이소박이(13) 바람떡&요구르트(2) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 760.9/41.1/193.1/4.0	낙지비빔밥(5.6.13) 훔참미역국(18) 실파계란국(1.5.6) 새송이버섯양념구이(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 초코아이스바(1.2.5) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 751.2/31.4/198.8/4.2	친환경혼합국밥(5) 청국장찌개(5.6.9.16) 느타리버섯애호박볶음(자율) 매운닭볶음(5.6.13.15) 간소새우/크림마요소스(1.2.5.6.9.13) 깍두기(자율)(9) 카프리썬(사과)(13) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,090.4/51.5/129.8/4.2	친환경찰현미밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 족발보쌈(5.6.10.13) 모듬쌈/쌈장(5.6) 배추김치(자율)(9) 그릭요거트(블루베리)(2) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 968.7/59.5/266.4/4.1
구분	8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
점심	친환경강황쌀밥 근대된장국(5.6) 매운갈비찜(5.6.10.13) 맛살미역줄기볶음 열무김치(자율)(9) 포도(캠벨) 공통양념1(13) *에너지/단백질/칼슘/철 826.8/35.4/369.9/4.5	친환경혼합국밥(5) 찰떡수제비탕(5.6.9.10.13.17.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 페스추리고구마피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,083.2/49.6/245.7/4.3	친환경현미밥(작은밥) 열무냉국수(1.5.6.9.12.13.16) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 도시락김 배추김치(자율)(9) 돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,279.8/34.7/259.6/3.7	후리카게밥(작은밥)(1.2. 5.6.9.13.16.18) 북어채미역국(5.6) 단무지 닭봉튀김(1.2.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 불고기떡볶이(가래떡)(1.5.6.12.13.16) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,172.9/51.7/202.9/4.5	파라파니르카레(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 참쌀누룽지귀바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 고등어고추장구이(5.6.7.13) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(13) 공통양념2 *에너지/단백질/칼슘/철 1,054.7/39.3/252.9/3.7

안전하게 먹어요

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

먹으면 안 되는 음식



녹다얼은 아이스크림



팩이 부풀 우유



녹아있는사탕



곰팡이가 핀떡

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품		고등어, 참조기, 꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 쭈꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품	
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산	

알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳잣

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