

<11월 학교급식 식단 안내>

구분	10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	11/1 Fri
점심	 <p>11월 11일은 '농업인의 날'입니다. 농업인의 날을 맞아 가래떡 나눔을 실천해봐요!</p>				친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동식점떡(5.6.13.15.18) 불닭팽이버섯두부구이(5.6.13) 깍두기(자율)(9) 당호박죽(새알)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,055.4/49.5/157.3/5.6
구분	11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed	11/7 Thu	11/8 Fri
점심	친환경토마코펜밥(12) 쇠고기콩나물국(5.6.16) 오이부추무침(자율)(5.6.13) 채소치즈계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 두툼떡갈비&파채(5.6.10.15.16.18) 백김치(자율)(9) 꼬마붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,101.0/45.0/428.3/6.7	아비꼬카레(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은감자국(5.6.9) 매콤꿔바로우탕수육(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 카프리썬(오렌지망고)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/22.6/257.3/2.6	지코바치밥(숯불)(2.5.6.12.13.15.18) 건새우아욱국(1.5.6.9) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(자율)(9) 고기부추 따바오(1.2.5.6.10.16) 과일샐러드(1.4.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.1/51.6/309.9/3.5	친환경찰현미밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 삼치무조림(5.6.13) 시금치땅콩무침(자율)(4.5.6.12.13) 새우꼬치/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 깍두기(자율)(9) 친환경황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.5/33.0/128.2/2.2	친환경귀리밥 버섯들깨탕(5.16) 오리고추장불고기(감자)(5.6.13) 두부참치전(1.5.6.9.16.18) 배추김치(자율)(9) 순수딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,059.4/40.4/147.7/5.0
구분	11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed	11/14 Thu	11/15 Fri
점심	친환경강황쌀밥 감자고추장찌개(5.6.16) 미역배추무침(13) 파리고추멸치볶음(자율)(13) 숯불닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 치즈가래떡구이(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,069.2/50.6/487.4/4.9	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 소불고기(5.6.13.16) 아몬드진미채볶음(1.5.6.13.17) 총각김치(자율)(9) 군만두/채소무침(1.5.6.10.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,026.4/51.8/129.0/13.6	친환경흑미밥 미역미소장국(5.6) 보코치니 쌀사믹 샐러드(2.12.13) 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,305.6/35.0/258.7/3.5	 <p>Fighting!!</p>	영양밥/양념장(5.6.13) 소고기된장찌개(5.6.13.16) 맛살숙주나물(5.6) 매운달걀볶음(5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,141.2/49.8/232.6/5.0
구분	11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed	11/21 Thu	11/22 Fri
점심	친환경차수수밥 수삼닭무국(5.6.15) 햄두부조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 들깨콩나물무침(자율)(5.6) 카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 참쌀호떡(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,021.8/47.0/440.5/6.4	공보리콘드레비빔밥(5.6.13) 호박고추장찌개(5.6.13) 마늘보쌈(5.6.10.13) 무생채(1.9.13) 순수사과요구르트(2) 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/48.1/289.1/4.6	친환경쌀밥(작은밥) 잔치국수(1.5.6.9.13) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 바삭불고기(5.6.10.13) 김치볶음(5.6.9.13) 순대매콤강정(2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,238.9/51.6/191.1/6.2	친환경검은콩밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 버섯잡채(돈육)(1.5.6.10.13) 백김치(자율)(9) 친환경샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.7/37.4/121.6/4.3	팔참밥(13) 오리탕(5.6.13) 코다리마초킹강정(5.6.13.18) 도시락김 깍두기(자율)(9) 그릭콩포트(망고히비스커스)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,139.9/56.5/379.3/4.7
구분	11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed	11/28 Thu	11/29 Fri
점심	친환경찰보리밥 청국장찌개(김치)(5.6.9.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 들깨콩나물무침(자율)(5.6) 햄전&애호박전(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 총각김치(자율)(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.9/45.6/367.9/5.9	친환경축카테킨밥 생합미역국(18) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 팔시루떡 꼬꼬후라이드아귀순살(1.5.6) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.7/45.3/77.2/3.5	날치알김치볶음밥(단무지)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은어묵국(숙자)(1.5.6) 도시락김 깍두기(자율)(9) 컵젤리요거트코코 핫치킨브리또(2.5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/36.5/168.1/1.9	친환경쌀밥(작은밥) 자장면(2.5.6.10.13.16) 실파계란국(1.5.6) 매운콩나물무침(5.6) 표고돈육탕수육(1.5.6.10.11.13) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,067.1/44.6/146.4/3.5	고파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 들깨미역국(5.6.9) 단무지무침 유자청돈육떡강정(2.5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,071.8/54.0/198.4/4.2

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	참쌀	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, 쭈꾸미/ 가공품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산					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!

"음식은 사람을 이롭게 한다."