

# < 11월 학교급식 식단 안내 >

구분	10/28 <span style="color: red;">Mon</span>	10/29 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/30 <span style="color: yellow;">Wed</span>	10/31 <span style="color: green;">Thu</span>	11/1 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	 <p style="font-size: small;">11월 11일은 가을의 여왕입니다, <b>농업인의 날을 맞아 가래떡 나눔을 실천해봐요!</b></p>				친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동식찜닭(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 <span style="color: red;">Mon</span>	11/5 <span style="color: orange;">Tue</span>	11/6 <span style="color: yellow;">Wed</span>	11/7 <span style="color: green;">Thu</span>	11/8 <span style="color: blue;">Fri</span>
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) 카프리션(오렌지망고)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/22.6/257.3/2.6	지코바치밥(숯불)(2.5.6.12.13.15.18) 견새우아욱국(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) 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 <span style="color: red;">Mon</span>	11/12 <span style="color: orange;">Tue</span>	11/13 <span style="color: yellow;">Wed</span>	11/14 <span style="color: green;">Thu</span>	11/15 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경강황쌀밥 감자고추장찌개(5.6.16) 미역배초무침(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 발사믹 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 style="font-size: small; color: red; text-align: center;"><b>Fighting!!</b></p>	영양밥/양념장(5.6.13) 소고기된장찌개(5.6.13.16) 맛살속주나물(5.6) 매운닭볶음(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 <span style="color: red;">Mon</span>	11/19 <span style="color: orange;">Tue</span>	11/20 <span style="color: yellow;">Wed</span>	11/21 <span style="color: green;">Thu</span>	11/22 <span style="color: blue;">Fri</span>
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) 레몬우유 * 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) 목은지닭찜(5.6.9.13.15) 맛살속주나물(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 <span style="color: red;">Mon</span>	11/26 <span style="color: orange;">Tue</span>	11/27 <span style="color: yellow;">Wed</span>	11/28 <span style="color: green;">Thu</span>	11/29 <span style="color: blue;">Fri</span>
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	친환경농차카테킨밥 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) 컵젤리요거트크코 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		콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물										
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어, 참조기, 꽃게, 아귀, 가공품	오징어, 가공품	명태, 가공품	고등어, 가공품	미꾸라지, 뱀장어, 가공품	낙지, 쭈꾸미, 가공품	갈치, 가공품	명태, 가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산

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

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

"음식은 사랑을 이롭게 한다."