

## <3월 학교급식 식단 안내>

구분	3/04 Mon	3/05 Tue	3/06 Wed	3/07 Thu	3/08 Fri
점	친환경강황쌀밥 냉이된장국(5.6.9) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 돈육고추장불고기(철판)(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 생초코릿(2.5.6) 옥수수&알감자버터구이(2.5.6.13) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 990.3/48.7/495.6/8.2	친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.16) 새우살계란찜(1.2.9.13) 비엔나바베큐소스볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 군만두&채소무침(1.5.6.10.13.16.18) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,090.9/39.7/222.9/17.9	친환경쌀밥(작은밥)&김가루 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 닭다리튀김(장각)(5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 골드키위&달기 매콤떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,163.6/50.5/180.1/4.2	친환경혼합곡밥(5) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 불어묵볶음(1.5.6.13.18) 땅콩시금치나물(4.5.6) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 각두기(자율)(9) 플럼주스 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 868.5/37.8/124.9/3.4	친환경흑미밥 설렁탕(당면)(13.16) 미나리초무침(5.6.13) 연근감자전(5.6.13) 봄동겉절이(자율)(9.13) 초코쿠키(1.2.5.6) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.0/19.9/88.6/3.8
	3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed	3/14 Thu	3/15 Fri
	친환경클로렐라밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 연근조림(자율)(5.6.13) 매운갈비찜(5.6.10.13) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 짜먹는 요구르트(2) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.7/39.8/473.3/5.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은어묵국(쑥갓)(1.5.6) 미역오이초무침(5.6.13) 누룽지간장순살치킨(4.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 달기우유(2) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 869.7/39.0/197.6/2.5	친환경쌀밥(작은밥)&김가루 툇전복죽(1.2.5.6.9.13.16.18) 연근칩샐러드(1.2.4.5.6.13) 등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 무생채(자율)(9.13) 오이소박이(13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.2/23.4/141.3/11.4	친환경차수수밥 떡국(1.5.6.16) 연양식바삭불고기&파채소(2.5.6.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 바닐라카라멜마카롱(1.2.6) 친환경한라봉 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.0/26.3/84.8/3.7	소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 돈육된장찌개(5.6.13) 낙시오징어볶음(5.6.13.17) 스타리버섯애호박볶음 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.6/37.6/133.7/3.6
	3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed	3/21 Thu	3/22 Fri
	친환경찰현미밥 시금치된장국(5.6.18) 맛살미역줄기볶음 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13) 각두기(자율)(9) 웃담사과요구르트(2) 피자봉어빵(1.2.5.6) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.9/47.9/512.5/7.6	친환경흑미밥 북어채무국(1.5.6) 참나물무침(5.6) 매운닭볶음(5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 돈가스스낵랩(1.2.5.6.10.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 959.1/40.7/133.3/3.8	오리훈제&새우필라프(1.2.5.6.9.13.16.18) 들깨미역국(5.6.9) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 김부각(5.6) 배추김치(자율)(9) 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/31.4/328.2/4.7	친환경귀리밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 매운콩나물무침(5.6) 마라오리불고기(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 인절미바(1.2.5) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.1/33.7/240.8/5.7	친환경혼합곡밥(5) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 비빔당면(2.5.6.13.16.18) 바삭불고기(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 달기 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.4/44.8/118.7/4.1
심	3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed	3/28 Thu	3/29 Fri
	 개교기념일	친환경버섯카로틴밥 조랭이떡미역국 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 고추장돈육구이&파채무침(5.6.10.13) 표고버섯애호박볶음(자율) 무생채(자율)(9.13) 쌀과자(1.2.5.6) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.2/45.7/362.7/5.0	참치삼각주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 매콤어묵장칼국수(1.5.6.9.17.18) 단무지 새우튀김&김말이(1.5.6.9.10.13.16) 배추김치(자율)(9) 감귤사과워터젤리 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,241.5/30.9/253.7/4.1	친환경혼합곡밥(5) 모듬버섯된장국(5.6.16) 취나물무침(자율)(5.6) 곤고구마 수제치즈감자스테이크(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 친환경한라봉&방울토마토(12) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 867.2/37.8/180.9/4.6	친환경차수수밥 순대국(소)(2.5.6.9.10.13.16) 달래오이무침(자율)(5.6.13) 오븐감자채전(5.6) 각두기(자율)(9) 간콩만두(1.5.6.10.13.16.18) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.4/20.0/207.6/18.1

**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	참쌀	배추 (열갈이, 불동)	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/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산

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

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