

<9월 학교급식 식단 안내 >

구분	8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed	9/1 Thu	9/2 Fri
점심					
				친환경찰보리밥 모듬버섯된장국(16.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 두부구이양념조림(5.6.13.18.) 오이소박이(자율)(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 하우스귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.8/52.7/278.7/5.6	친환경강황쌀밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 들깨가지나물(5.6.18.) 탄두리치킨(뼈)(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 고추잡채크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.9/45.2/116.2/5.4
구분	9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed	9/8 Thu	9/9 Fri
점심	친환경찰현미밥 순두부짬뽕탕(5.6.9.10.13.17.18.) 열무비빔국수(3.5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 1012.4/53.5/421.3/7.3	친환경글로렐라밥 사골교자만두국(1.5.6.8.10.13.16.18.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 수제단호박한케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1170.3/52.4/161.9/4.2	비빔밥/약고추장(5.6.10.13.) 감자들깨국(5.6.16.18.) 스크램블에그(1.2.9.10.) 칠리새우(2.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1007.8/43.5/259.9/6.4	친환경흑미밥 근대된장국(5.6.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 동태전&깻잎전(1.2.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1084.1/83.1/290.1/7.3	
구분	9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed	9/15 Thu	9/16 Fri
점심		친환경찰보리밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13.18.) 순두부계란찜(1.2.5.9.13.) 삼겹살 숙주볶음(5.6.10.13.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 페퍼로니피자(1.2.5.6.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철1 216.1/57.4/501.9/8.6	카레우동(2.5.6.10.13.15.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 버터갈릭치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 홍삼사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1271.9/45.1/130.7/4	팔찰밥(13.) 소고기무국(5.6.16.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 구운김(13.) 깍두기(자율)(9.13.) 두부샐러드(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.7/42.3/93.4/4.9	친환경홍국쌀밥 건새우감자국(5.6.9.13.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 중국식가지볶음(5.6.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.8/50.9/133.7/4.1
구분	9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed	9/22 Thu	9/23 Fri
점심	친환경녹차카테킨밥 맑은어묵국(썩갠)(1.5.6.13.16.) 감자베이컨볶음(5.10.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1031.4/51.6/413.9/9.9	친환경찰현미밥 동태매운탕(5.6.13.18.) 근대쌈장무침(자율)(5.6.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 떡갈비/파채(1.2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 순수배즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 908.7/51.3/194.6/3	참치김치볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 미역미소장국(5.6.18.) 등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 샐러드파스타(부)(1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1175.7/41.8/189/6.2	친환경혼합국밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.18.) 웨지감자(허니버터)(2.5.13.) 깍두기(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.9/43.1/154.8/4.6	친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 미역초무침(13.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 깍두기(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/44.7/133.2/5.3
구분	9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed	9/29 Thu	9/30 Fri
점심	두부카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 채소실곤약무침(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 요구르트(2.) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.8/40.7/657.1/7.8	친환경찰현미밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 883.6/45.1/83.2/5.2	친환경쌀밥(작은밥) 해물짬뽕(5.6.8.9.10.13.17.18.) 단무지무침 탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 간자장소스(2.5.6.10.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1225.5/55.5/314.9/5.4	친환경혼합국밥(5.) 조랭이떡미역국 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1058.3/51.3/136.2/4.3	친환경홍국쌀밥 북어채콩나물국(5.13.) 시금치망고무침(자율)(4.5.6.18.) 바삭불고기/파채(5.6.10.13.16.18.) 김치만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 친환경포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.5/45.1/117.9/10.6

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		수산물												
	백미	현미	잡쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품	돼지 고기	닭고 기	오리 고기	농 (두부, 비지, 콩국수)	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	국내산/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세제갈산	러시아산

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

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