

<3월 학교급식 식단 안내>

구분	2/28 Mon	3/01 Tue	3/02 Wed	3/03 Thu	3/04 Fri
점심	<div>1919년 3월 1일 그날의 감동, 향연을 기억합니다</div> <div></div>		소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 대구커들렛/어니언소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 말기 초코조각케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1047.2/31.1/328.8/5.1	친환경기장밥 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 줄면야채무침(5.6.13.) 매콤닭봉 채소구이(오븐)(2.4.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.7/47.9/144.3/7.1	친환경차수수밥 맑은어묵국(썩갓)(1.5.6.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 채소미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이달래무침(자율)(5.6.13.18.) 단호박채소튀김(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.7/36.2/147.8/4.9
	3/07 Mon	3/08 Tue	3/09 Wed	3/10 Thu	3/11 Fri
	친환경찰현미밥 닭무국(5.6.8.15.18.) 부추잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 미니바베큐폭립(2.5.6.10.12.13.16.18.) 참나물사과무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.2/40/322.2/5.4	친환경흑미밥 감자수제비(5.6.9.13.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 바삭불고기(5.6.13.16.18.) 치커리사과무침(자율)(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.4/39/118.3/3.3	<div></div> <div>투표함</div>	친환경찰현미밥 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 돼지고추장불고기(5.6.10.13.18.) 애호박느타리버섯볶음 배추김치(9.13.) 생크림딸기와플(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/37.1/207.8/4.1	친환경혼합곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 유채나물(자율)(5.6.18.) 낙지볶음(5.6.8.16.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 깍두기(9.13.) 파인애플요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.3/46.8/247.1/5.7
	3/14 Mon	3/15 Tue	3/16 Wed	3/17 Thu	3/18 Fri
	친환경차수수밥 냉이김치국(5.6.9.13.18.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 고다치돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 봄동겉절이(9.13.) 깍두기(9.13.) 감귤젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1282.5/39.5/597.9/9.6	친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 진미채무침(5.6.13.17.18.) 오이소박이(자율)(13.) 배추김치(9.13.) 당호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767/45.3/110.2/4.2	작은찰밥(13.) 우동(1.5.6.9.13.16.18.) 단무지무침 구운김(13.) 배추김치(9.13.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/25/206.4/4.4	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 코다리고추장조림(5.6.13.18.) 실파김가루무침(자율)(13.) 육전&파채(1.5.13.16.) 깍두기(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.5/46.7/136/5.4	친환경흑미밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 꼬막야채무침(18.) 두부구이양념조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 순수요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/35.2/312.4/6.2
	3/21 Mon	3/22 Tue	3/23 Wed	3/24 Thu	3/25 Fri
	친환경녹차카테킨밥 동태매운탕(5.6.13.18.) 건새우시래기조림(자율)(5.6.9.13.18.) 유자단무지채 맛살냉채(1.5.6.13.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1034.9/63.8/592.8/13	친환경흑미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 야채가마보코스트(1.5.6.9.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/51.5/133.1/5.4	짬뽕볶음밥(2.5.6.9.10.13.17.18.) 실파계란국(1.5.6.13.18.) 파닭(2.5.6.13.15.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 734.9/44/128.1/4	친환경혼합곡밥(5.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.18.) 오리엔탈소스파채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 콘치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 와사비무쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/49.7/88.6/4.3	<div></div> <div>개교기념일</div>
	3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed	3/31 Thu	4/01 Fri
	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 명랑살핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.6/42.5/146.9/4.4	친환경찰보리밥 홍합무국(18.) 상추도토리묵무침(5.6.13.18.) 돼지고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 플레인핫도그피자(1.2.5.6.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.8/52.5/432.9/6.9	땡초고기주먹밥(1.5.6.9.13.16.18.) 잔치국수(1.5.6.9.13.18.) 단무지 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 볶음김치(9.13.) 스위트 트로피칼음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1187.1/44/171.3/4.7	친환경강황쌀밥 북어채콩나물국(5.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 시금치땅콩무침(4.5.6.18.) 카레야채전(1.2.5.6.13.16.) 구운김(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.1/40.4/108.1/4.1	<div></div> <div>건강 영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</div>

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		수산물												
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품	돼지 고기	닭고기	오리 고기	굴 (두루, 비지, 콩국수)	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	국내산	국내산/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산

알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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!