

<11월 학교급식 식단 안내>

구분	10/30 Mon	10/31 Tue	11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
점심	<div><div>식품구성 사전기 <small>(자료: 한국영양학회, 한국인 영양섭취 기준, 2010)</small></div><div><div>곡류(탄수화물의 공급원) 활동을 하는 데 필요한 에너지를 공급한다</div><div>고기·생선·계란·콩류 (단백질의 공급원) 근육을 만들고 면역력을 키운다</div><div>채소 및 과일류 (비타민과 무기질의 공급원) 몸의 기능을 조절하며 다른 영양소의 흡수를 돕는다</div><div>유지방류(지방의 공급원) 체온을 유지시키고 피부나 근육 기량을 보호한다</div><div>우유·유제품류(칼슘의 공급원) 뼈와 이를 튼튼하게 만들고 키를 자라게 한다</div></div></div> <td><div>친환경녹차카테킨밥 탄탄면(소) 돼지고기수육 모듬쌈/쌈장 오이도라지초무침(자율) 보쌈김치 공동양념1</div></td> <td><div>친환경혼합곡밥 햄모듬찌개 쌈장닭갈비 고사리볶음(자율) 팽이버섯전 배추김치(자율) 친환경무화과 공동양념2</div></td> <td><div>영양밥/양념장 감자고추장찌개 매운콩나물무침 바삭불고기 코다리마초킹강정 배추김치(자율) 공동양념2</div></td>	<div>친환경녹차카테킨밥 탄탄면(소) 돼지고기수육 모듬쌈/쌈장 오이도라지초무침(자율) 보쌈김치 공동양념1</div>	<div>친환경혼합곡밥 햄모듬찌개 쌈장닭갈비 고사리볶음(자율) 팽이버섯전 배추김치(자율) 친환경무화과 공동양념2</div>	<div>영양밥/양념장 감자고추장찌개 매운콩나물무침 바삭불고기 코다리마초킹강정 배추김치(자율) 공동양념2</div>	
구분	11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
점심	<div>친환경찰보리밥 야끼우동 돈육김치찌개 땅콩시금치무침 무생채(자율) 생선커들렛/소스 공동양념1</div>	<div>친환경귀리밥 돈육순두부찌개 골뱅이오징어채무침 마치닭&마요소스 오븐감자채전 배추김치(자율) 매실컵음료 공동양념2</div>	<div>날치알김치비빔밥 맑은콩나물국 새송이버섯양념구이 깍두기(자율) 과일샐러드 콘치즈떡갈비 공동양념2</div>	<div>친환경차수수밥 소고기미역국 계란두부부침-양념장 배추김치(자율) 참나물사과겉절이(자율) 감귤 불고기케사디아 공동양념2</div>	<div>팔찰밥 청국장찌개 오이도라지초무침 닭다리 튀김(복채) 도시락김 배추김치(자율) 치즈가래떡구이 공동양념2</div>
구분	11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
점심	<div>친환경귀리밥 닭개장 돈육고추장불고기 오징어실파전 배추김치(자율) 웃담딸기요구르트 공동양념1</div>	<div>친환경흑미밥 잔치국수(소) 고추장달걀장조림 어묵크로켓 배추김치(자율) 깻잎겉절이(자율) 조각단감 공동양념2</div>	<div>고파두부덮밥 아욱된장국 야채계란찜 수제새우튀김 배추김치(자율) 오이소박이 공동양념2</div>	<div></div>	<div>친환경강황쌀밥 전주식물갈비&당면사리 포테이토피자 삼치데리야끼구이 배추김치(자율) 포도워터젤리 공동양념2</div>
구분	11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
점심	<div>친환경차수수밥 물만두국 미니햄백스테이크/소스 두부구이양념조림 배추김치(자율) 바람떡 공동양념1</div>	<div>친환경흑미밥 근대된장국 들깨콩나물무침(자율) 모듬쌈/쌈장 오꼬노미야끼 삼겹살고추장구이 배추김치(자율) 공동양념2</div>	<div>숯불바베큐치밥 유부미소장국 단무지무침 배추김치(자율) 과일흑임자샐러드 새싹보리쌀찐빵 공동양념2</div>	<div>친환경혼합곡밥 실파계란국 오이부추무침(자율) 치즈떡볶이 수제돈까스/소스 배추김치(자율) 짜먹는 요구르트 공동양념2</div>	<div>강된장보리비빔밥 복어채무국 LA식 갈비구이 맛살숙주나물 치즈군고구마 배추김치(자율) 공동양념2</div>
구분	11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	12/1 Fri
점심	<div>친환경귀리밥 떡국 시금치두부무침 토닥토닥 배추김치(자율) 웃담블루베리요거트 공동양념1</div>	<div>베이컨견과래볶음밥 맑은어묵국(쫄갓) 계란후라이 깍두기(자율) 돈까스샐러드 메이플파칸파이 공동양념2</div>	<div>친환경쌀밥(작은밥) 자장면 나가사끼짬뽕국 단무지무침 간지치킨 배추김치(자율) 공동양념2</div>	<div>빈달루카래라이스 팽이버섯두부된장국 가래떡떡갈비/소스 배추김치(자율) 오이소박이 요구르트 공동양념2</div>	<div></div>

❖ **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	찰쌀	배추 (얼갈이 /봄동)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참조기, 꽃게, 아귀/가공 품	오징어/가 공품	명태/가 공품	고등 어/가 공품	미꾸 라지, 뱀장 어/가공품	낙지, 쭈꾸미 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품	
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산	세제갈산	러시아산	원양산

❖ **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."