

<5월 학교급식 식단 안내 >

구분	5/3 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
점심	친환경찰현미밥 팽이버섯소창국(5.6.18.) 비름나물고추장무침(5.6.13.) 코다리알감자조림(2.5.6.10.13.15.18.) 각두기(9.13.) 케이준돈까스샐러드(1.5.6.12.13.15.) 공통양념1(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.3/45.5/145.9/4.2	참치김치볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 실파계란국(1.5.6.13.18.) 들깨가지나물(5.6.18.) 각두기(9.13.) 미니불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유산균견과류(1.2.5.6.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.6/40.9/160.2/7			
구분	5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed	5/13 Thu	5/14 Fri
점심	친환경김은콩밥(5.) 북어콩나물국(5.13.) 미역줄기맛살볶음(18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 공통양념1(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.5/51.1/376.9/6.3	팔참쌀밥(13.) 소고기무국(5.6.16.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 수제떡갈비&버섯구이(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718/41.2/88.8/5.9	오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 매운 어묵탕(1.5.6.13.16.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 각두기(9.13.) 군만두(1.5.6.10.13.18.) 오렌지 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/34/129.6/3.8	친환경홍국쌀밥 근대된장국(5.6.18.) 실근약채소무침(5.6.13.) 간장무채장아찌(13.) 블랙치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.7/28.9/346.1/4.1	친환경차수수밥 바지락미역국(18.) 친환경열무겉절이(9.13.) 들깨고사리볶음(5.6.18.) 우리밀쿠기(1.2.5.6.13.) 사천식당다리살볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.7/36.7/178.1/4.4
구분	5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
점심	친환경찰보리밥 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 친환경연근조림(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 순수사과요구르트(2.) 공통양념1(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철	친환경흑미밥 콩나물김치국(5.9.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 땅콩시금치무침(4.5.6.18.) 오징어튀김떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철		친환경강황쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.13.15.) 각두기(9.13.) 반달떡(5.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1108.5/39.1/116.3/4.1	친환경혼합국밥(5.) 북어채계란국(1.13.) 비빔막국수(소)(3.5.6.13.16.) 실파김가루무침(13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.9/50.2/138.9/5.2
구분	5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed	5/27 Thu	5/28 Fri
점심	친환경혼합국밥(5.) 맑은감자국(건새우)(5.6.9.13.18.) 치커리유채청무침(13.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 포도주스 공통양념1(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/50.5/560.9/7	인데리빈달루카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 매콤크런치생선커틀렛/소스(1.5.6.12.13.) 떠먹는토핑요거트(2.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1072.6/36.8/352.8/3.3	친환경쌀밥(작은밥) 맑은콩나물국(5.) 고추장멸치볶음(5.6.13.18.) 상하이스파게티(1.2.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1089.8/34.4/227.9/4.1	친환경녹차카테킨밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 깻잎순나물 열무겉절이(9.13.) 매운달볶음(5.6.13.15.18.) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.18.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.2/48.5/404.3/9.8	친환경차조밥 맑은어묵국(썩갓)(1.5.6.13.16.) 파채콩나물무침(5.6.18.) 돈육바삭불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마토(꿀)(12.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/39.7/83.2/3.1
구분	5/31 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
점심	친환경혼합국밥(5.) 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.15.16.18.) 사천식짜장달걀비(5.6.13.15.16.18.) 군고구마 배추김치(9.13.) 공통양념2(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.2/37.1/199.3/3.9				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염

⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎210-0993)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

❖ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우(암소) * 소고기가공품:호주산 * 축산물가공품:국내산(햄,베이컨:국내산)
* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 * 참조기,미꾸라지:국산 * 갈치: 세네갈산, * 낙지: 중국산, * 명태:코다리:러시아산
* 수산물 가공품:수입산(오징어채가공품:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용