

<6월 학교급식 식단 안내 >

구분	5/31 Mon	6/1 Tue	6/2 Wed	6/3 Thu	6/4 Fri
점심	친환경혼합국밥(5.) 건새우아육국(1.5.6.9.13.18.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.) 사천식짜장닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 군고구마 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.2/37.1/199.3/3.9	친환경기장밥 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 호두 타르트(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.1/46/306.8/9.1	실파계란국(1.5.6.13.18.) 자장면(1.2.5.6.10.13.18.) 단무지무침 참쌀탕수육(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1048.2/38.1/378/3.5	친환경찰보리밥 북어채미역국(5.6.13.18.) 수제김치함박스테이크(오븐)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 버섯크림스파게티(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.2/49.3/383.2/4.8	친환경혼합국밥(5.) 닭무국(5.6.8.15.18.) 감자채피망볶음 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 마카롱(딸기)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.2/45.5/68.8/2.8
구분	6/7 Mon	6/8 Tue	6/9 Wed	6/10 Thu	6/11 Fri
점심	친환경검은콩밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 안동식점닭(5.6.8.13.15.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 마늘빵(식빵)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1007/52.4/423.7/6.6	친환경버섯카로틴밥 맑은콩나물국(5.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 구운돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/29.3/98.6/4	비빔밥/약고추장(5.6.10.13.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 스크램블에그(1.2.9.10.) 매운 닭다리 튀김(1.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 애플자몽코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 871/43.3/161.3/5.4	친환경찰현미밥 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.8/42.7/148.6/3.5	친환경차수수밥 근대된장국(5.6.18.) 알감자고추장조림(5.6.13.) 쫄면무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.9/42.4/126.6/7.1
구분	6/14 Mon	6/15 Tue	6/16 Wed	6/17 Thu	6/18 Fri
점심	친환경흑미밥 오징어무국(9.13.17.) 열무김치(9.13.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 모듬찰떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 896/48.5/484.7/9	친환경혼합국밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 두부숙간나물(5.6.18.) 수제치즈감자스테이크(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 친환경토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.6/46.7/325.5/4.8	친환경쌀밥(작은밥) 잔치국수(1.5.6.9.13.18.) 단무지무침 도시락김(13.) 볶음김치(9.13.) 반미샌드위치(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.9/31.9/188.8/11.9	친환경홍국쌀밥 소고기무국(5.6.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 중곡식가지볶음(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.1/39.9/141.7/8.3	닭고기카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.18.) 유부미소장국(5.6.18.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) 매콤어묵꼬치(1.5.6.9.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/28.6/109.4/3.4
구분	6/21 Mon	6/22 Tue	6/23 Wed	6/24 Thu	6/25 Fri
점심	친환경검은콩밥(5.) 조랭이떡미역국 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 시금치나물(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.7/41.9/390/6.2	친환경찰보리밥 다슬기수제비(5.6.9.13.18.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/24.4/184.3/3.9	삼색소보로비빔밥(1.5.6.9.13.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 근대된장나물(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) 순수딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/27.3/259.5/3.9	친환경차조밥 북어채계란국(1.5.6.13.18.) 치커리오리엔탈소스무침(13.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 크로플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.8/42.5/211.2/3.9	친환경강황쌀밥 건새우아육국(1.5.6.9.13.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.6/49.7/216.7/4.7
구분	6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed	7/1 Thu	7/2 Fri
점심	친환경흑미밥 맑은감자국(건새우)(5.6.9.13.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 매운어묵볶음(1.5.6.13.16.) 장작오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.9/48/292.7/5.6	친환경찰현미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 유자소스삼치구이(2.6.13.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 부추식빵튀김(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.9/45/124.5/3.9	친환경쌀밥(작은밥) 물냉면(1.3.5.6.12.13.16.) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.) 바삭불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 유산균 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1441/61.1/158.9/5.5	<div> <div>환경</div> <div>환경친화적 식품소비</div> <div>근거리 농산물 이용</div>  </div>	

※ 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