

<11월 학교급식 식단 안내>

구분	11/1 Mon	11/2 Tue	11/3 Wed	11/4 Thu	11/5 Fri
점심	팔팔밥(13.) 북어채무국(1.5.6.13.18.) 굴뱅이오징어채무침(5.6.13.17.18.) 닭강정(간장)(2.5.6.13.15.18.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1003.2/53.8/417.4/7.8	친환경훈국쌈밥 설렁탕&소면(5.6.8.13.15.16.18.) 친환경검은콩조림(4.5.6.13.18.) 해물파전(1.6.17.) 깍두기(9.13.) 친환경감골 * 에너지/단백질/칼슘/철 891.2/38.3/129.6/6	유부초밥(5.6.13.16.18.) 어묵우동(1.5.6.9.13.16.18.) 비엔나바베큐소스볶음(2.6.10.12.13.15.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 짜요(바나나)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1184.6/43.6/258.2/5	친환경훈합곡밥(5.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 닭다리살떡양념바베큐(5.6.12.13.15.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치 에그타르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.5/38.9/81.6/3.7	친환경흑미밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 새송이깻잎무침(5.6.13.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 깍두기(9.13.) 안흥우리쌀우리밀편빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/32.1/105/3.8
구분	11/8 Mon	11/9 Tue	11/10 Wed	11/11 Thu	11/12 Fri
점심	친환경찰보리밥 닭무국(5.6.8.15.18.) 맛살미역줄기볶음(18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 순수사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.6/52.8/492.3/5.3	친환경훈합곡밥(5.) 떡국(1.5.6.13.16.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 884/33.3/95.7/4.5	소고기공나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 근대된장국(5.6.18.) 갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 곰창김(13.) 포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 933.4/44.9/125.6/5.7	친환경버섯카로틴밥 북어채미역국(5.6.13.18.) 줄면채소무침(5.6.13.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 치즈가래떡구이(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.7/43.5/231.6/6.5	친환경찰현미밥 김치공나물국(5.9.13.18.) 바베큐복합(2.5.6.10.12.13.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 친환경당호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.8/47.2/91.8/3.2
구분	11/15 Mon	11/16 Tue	11/17 Wed	11/18 Thu	11/19 Fri
점심	친환경검은콩밥(5.) 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 애호박느타리버섯볶음 배추김치(9.13.) 타코야끼(1.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.2/46.6/344.6/8.6	친환경훈합곡밥(5.) 해물짬뽕국(9.10.17.18.) 들깨가지나물(5.6.18.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 가나슈롤케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.7/44.1/111.3/4.2	실파계란국(1.5.6.13.18.) 자장면(1.2.5.6.10.13.18.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(베라)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1093.4/31.4/298.3/7.8		친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 순두부계란찜(1.2.5.9.13.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 츄러스핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/33.9/203.7/4.2
구분	11/22 Mon	11/23 Tue	11/24 Wed	11/25 Thu	11/26 Fri
점심	친환경클로렐라밥 유부미소장국(5.6.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 치즈웨이감자(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1040.9/44.1/469.4/7.4	친환경흑미밥 생홍합무국(18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 피자맛떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.) 함박스테이크(파인애플)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.1/42.3/224.4/6	베이컨김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 근대된장국(5.6.18.) 꽃만두샐러드(1.5.6.10.16.18.) 도시락김(13.) 깍두기(9.13.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.9/29.4/129.9/3.9	영양밥/양념장(5.6.13.18.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 삼치구이/데리야끼소스(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.2/31.6/124.5/3.8	친환경훈합곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 두부숙갓무침(5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 씨앗찰호떡(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.6/43.5/118.5/4.2
구분	11/29 Mon	11/30 Tue	12/1 Wed	12/2 Thu	12/3 Fri
점심	친환경찰현미밥 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 파채채소겉절이(5.6.13.) 고추장삼겹살구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 친환경감골 * 에너지/단백질/칼슘/철 989.5/34.3/240/4.5	짬뽕볶음밥(2.5.6.9.10.13.17.18.) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 간풍기(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.4/43.8/109.9/3.3			

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, 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/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산

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!

"음식을 사귀는 사람을 이롭게 한다."