

<5월 학교급식 식단 안내 >

구분	5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed	5/5 Thu	5/6 Fri
점심	친환경차수수밥 근대된장국(5.6.18.) 당면콩나물무침(5.6.8.10.13.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 903.9/46.4/193.4/5.5	(1학년 대체식) 오렌지주스 꿀카스텔라(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 346.6/5.5/30.2/0.6	(1학년 대체식) 코코넛젤리음료(리치맛) 달콤파네키오넛 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/11.6/20.9/6.1		
구분	5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed	5/12 Thu	5/13 Fri
점심	두부카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 시금치된장국(5.6.18.) 돈육훈제채소무침(1.5.10.13.18.) 오이소박이(자율)(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 파파야멜론 햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1001.9/63.7/529.4/10	친환경홍콩쌀밥 북어채콩나물국(5.13.) 미역국수무침(5.6.13.) 시금치땅콩무침(자율)(4.5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 열무겉절이(9.13.) 듀얼잼파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1005.5/46.7/208.1/4.8	친환경쌀밥(작은밥) 해물짬뽕(5.6.8.9.10.13.17.18.) 단무지무침(자율) 탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 백김치(자율)(9.13.) 간장장소스(2.5.6.10.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1227.9/55.5/314.3/5.4	친환경혼합국밥(5.) 조랭이떡미역국 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 참나물사과겉절이(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049.3/51.4/145.5/4.5	친환경찰현미밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.18.) 갯잎겉절이(자율)(5.6.13.18.) 열무김치(자율)(9.13.) 숙게떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.1/40.9/87.6/3.7
구분	5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed	5/19 Thu	5/20 Fri
점심	친환경차수수밥 등등배감자탕(5.6.9.10.13.18.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 열무된장나물(5.6.18.) 각두기(자율)(9.13.) 생선커를렛/소스(1.5.6.12.13.) 크림스파게티(부)(1.2.5.6.10.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1389.6/53.3/515.4/8.7	친환경강황쌀밥 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 부추잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 치커리사과무침(자)(5.6.13.18.) 불고기케사디아(2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1006.9/49/321.8/5	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) 복어채미역국(5.6.13.18.) 상추부추겉절이(자율)(5.6.13.18.) 갯김치(자율)(9.13.) 한라봉퓨레 김떡강장(4.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1203.4/38.7/143.2/9.4	친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 비빔국수(3.5.6.13.) 가지나물(5.6.18.) 돈육바삭불고기(5.6.13.16.18.) 각두기(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/44/96.8/3.8	친환경흑미밥 열갈이배추된장국(5.6.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 세발나물고추장무침(자율)(5.6.13.) 김치만두(1.5.6.10.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.1/53.3/198.9/15.1
구분	5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed	5/26 Thu	5/27 Fri
점심	친환경콜로렐라밥 맑은어묵국(숙자)(1.5.6.13.16.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 감자배이컨볶음(5.10.) 각두기(자율)(9.13.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1074.3/56/435.6/6.4	친환경찰현미밥 낙지수제비국(5.6.9.13.18.) 시금치땅콩무침(자율)(4.5.6.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 채소순대볶음(5.6.10.12.13.18.) 열무겉절이(자율)(9.13.) 순수배즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 864/34.4/370.7/9.6	카불면(2.5.6.10.13.16.) 팔찰밥(작은밥)(13.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.18.) 도시락김(13.) 갯김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1265.1/52.8/117.4/6.5	친환경혼합국밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 머위대들깨볶음(자율)(5.6.18.) 달콤양념구이(오븐)(5.6.12.13.15.) 웨이감자(허니버터)(2.5.13.) 각두기(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/45.9/147.7/3.8	친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 미역초무침(13.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 열무김치(자율)(9.13.) 청견오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.9/34.2/165.2/6.2
구분	5/30 Mon	5/31 Tue	6/1 Wed	6/2 Thu	6/3 Fri
점심	친환경찰보리밥 머위대들깨탕(5.9.13.) LA식돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 청경채겉절이(자율)(5.6.13.18.) 콩나물볶음(5.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경토마토/꿀(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.5/44.9/370.5/6.2	친환경강황쌀밥 순두부짬뽕탕(5.6.9.10.13.17.18.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.18.) 사천식짜장닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 코다리맛초킹강정(2.5.6.13.15.18.) 벚꽃찰링도넛(1.2.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1040.8/54.3/150.1/4.8			

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		농산물		수산물				
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품	돼지 고기	닭고기	오리고기	농산물 (두부, 비지, 콩국수)	고등어, 참조기, 꽃게, 아귀, 가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 주꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산

알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장

화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.