

< 9월 학교급식 식단 안내장 >

| 구분 | 8/30 Mon | 8/31 Tue | 9/1 Wed | 9/2 Thu | 9/3 Fri |
|----|---|---|--|--|---|
| 점심 | | | 친환경흑미밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 짜리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 돼지불고기타코(2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 토마토살사소스(12.13.) 삶은옥수수(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.2/45.1/130.8/4.7 | 친환경녹차카테킨밥 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 콘샐러드(1.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1079/34.1/347.7/8 | 유산슬덮밥(5.6.9.10.13.17.18.) 맑은감자국(5.6.9.13.18.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 사라다빵(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1039.7/53.4/492/6.4 |
| 구분 | 9/6 Mon | 9/7 Tue | 9/8 Wed | 9/9 Thu | 9/10 Fri |
| 점심 | 친환경찰현미밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 감자채피망볶음 배추김치(9.13.) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.4/40.5/413.4/6.3 | 친환경혼합국밥(5.) 소고기무국(5.6.16.18.) 해파리겨자냉채(5.6.9.13.18.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 웨이감자(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.3/44.5/149.1/7.7 | 친환경쌀밥(작은밥) 탄탄면(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 건파래볶음(5.9.13.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1122.2/33.5/346.3/4.8 | 친환경홍국쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 당면콩나물무침(5.6.8.10.13.18.) 오꼬노미까스(1.2.5.6.10.13.15.17.18.) 깍두기(9.13.) 친환경거봉포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 842.5/32.2/153.3/3.7 | 자장밥(2.5.6.10.13.18.) 실파게란국(1.5.6.13.18.) 단무지무침 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 라임레몬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 932.5/38.8/114/5 |
| 구분 | 9/13 Mon | 9/14 Tue | 9/15 Wed | 9/16 Thu | 9/17 Fri |
| 점심 | 친환경흑미밥 북어콩나물국(5.13.) 미역초무침(13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 치즈품은찰도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/44.3/368.3/5.4 | 친환경강황쌀밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 맛살미역줄기볶음(18.) 닭봉양념구이(오븐)(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 유기농식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.7/38.7/102.9/2.9 | 버섯잡채밥(5.6.8.10.12.13.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이초고추장무침(5.6.13.13.15.) 배추김치(9.13.) 자장소스(2.5.6.10.13.18.) 초코아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.8/25/219.5/3.6 | 친환경검은콩밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 안동식점닭(5.6.8.13.15.18.) 두부숙갓나물(5.6.18.) 칠리새우(2.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 929/51.6/172.5/6.3 | 친환경혼합국밥(5.) 건홍합미역국(13.18.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 수제꼬치전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1056.8/50.6/152.8/7.4 |
| 구분 | 9/20 Mon | 9/21 Tue | 9/22 Wed | 9/23 Thu | 9/24 Fri |
| 점심 |  | | | 친환경녹차카테킨밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 삼치구이-유자소스(2.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경거봉포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.5/38.1/263.6/8.1 | 단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 순두부된장국(5.6.18.) 쫄면무침(5.6.13.) 수제소시지구이(1.2.5.6.10.13.15.) 깍두기(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 917.9/32.2/112.1/7.2 |
| 구분 | 9/27 Mon | 9/28 Tue | 9/29 Wed | 9/30 Thu | 10/1 Fri |
| 점심 | 친환경홍국쌀밥 북어채미역국(5.6.13.18.) 짜리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 마카로니콘치즈구이(1.2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1013.8/57.1/572.5/5.7 | 친환경혼합국밥(5.) 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 에그불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.6/44.9/187.4/6 | 김가루주먹밥 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 옥수수크림스프(2.5.6.13.16.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.6/29.3/191.3/4 | 친환경검은콩밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 채소계란찜(1.2.5.9.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.13.) 뿌링클치킨(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.1/47.4/175.5/5 |  |

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

| 원산지 표시 | 밥, 죽, 누룽지 | | | 배추 김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부, 비지, 콩국수) | 수산물 | | | | | | | | |
|--------|-----------|----|----|--------------|-------|-----|------|-----|------|--------------------|-------------------|---------|--------|---------|--------------|------------|--------|--------|----------|
| | 백미 | 현미 | 참쌀 | 배추 (얼갈이, 봄동) | 고추 가루 | 한우 | | | | | 고등어/참조기/꽃게/어귀/가공품 | 오징어/가공품 | 명태/가공품 | 고등어/가공품 | 미꾸라지,뱀장어/가공품 | 낙지,쭈꾸미/가공품 | 갈치/가공품 | 명태/가공품 | 다다랑어/가공품 |
| | 국내산 | | | 국내산 | | 국내산 | | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/매주 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 세네갈산 |

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

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