

# <3월 학교급식 식단 안내>

구분	2/28 Mon	3/01 Tue	3/02 Wed	3/02 Thu	3/03 Fri
점심				친환경귀리밥(5.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 봄동겉절이(자율)(9.13.) 딸기&파인애플 우유치즈케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.1/42.4/257.9/6.8	친환경독차카테킨밥 실파계란국(1.5.6.13.18.) 오이도라지초무침(5.6.13.17.) 오븐돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.17.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1070.8/43.9/93.4/8.2
	3/06 Mon	3/07 Tue	3/08 Wed	3/09 Thu	3/10 Fri
	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 쫄면무침(5.6.13.) 육전/파채(1.5.13.16.) 미역부각(자율)(5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 새싹보리찰도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1200.6/50.8/648.1/12.4	친환경홍곡쌀밥 조랭이떡미역국 유채나물(5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 새우꼬치/소스(1.6.9.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742/42.7/126.1/3.9	고깃집마무리볶음밥(5.6.9.10.) 미니우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 단무지무침 파김치(자율)(9.13.) 순수요구르트(딸기)(2.) 치즈볼(1.2.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.8/21.7/273.4/3	친환경혼합곡밥(5.) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18.) 시금치땅콩무침(자)(4.5.6.18.) 채소소시지볶음(2.6.10.12.13.15.) 조기구이/양념장(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경배&한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 860.8/52.8/141.8/11.2	친환경흑미밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.18.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 통고구마치즈구이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.6/51.2/154.9/4.4
	3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed	3/16 Thu	3/17 Fri
	친환경찰보리밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 두부숙감무침(자율)(5.6.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 무생채(자율)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1123.8/67.2/408.6/8	친환경차수수밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기&파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 697/39.3/82.5/5	목살필라프(5.6.10.12.13.18.) 포크토마토스튜(2.5.6.10.12.13.16.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 튀김두부샐러드(1.5.6.13.) 감귤젤리음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.7/33.6/101.8/3.2	친환경클로렐라밥 모듬버섯된장국(16.) 오이달래무침(자율)(13.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 고로케불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1039/45/204.6/3.8	소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 시금치땅콩무침(4.5.6.18.) 매운오징어볶음(5.6.13.17.18.) 소떡소떡(5.6.10.12.13.) 봄동겉절이(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/41.4/112.3/3.4
	3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed	3/23 Thu	3/24 Fri
	친환경강황쌀밥 북어채미역국(5.6.13.18.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 튀김만두(1.2.5.6.9.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 사과즙젤리음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1169.6/54.9/580.1/10.4	친환경혼합곡밥(5.) 동태매운탕(5.6.13.18.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 흑임자연근샐러드(1.4.5.6.13.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1065/52.5/149.6/4.8	중화풍달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18.) 잔치국수(1.5.6.9.13.18.) 김치볶음(5.6.9.13.18.) 파김치(자율)(9.13.) 오징어항바/케첩(1.5.6.9.12.13.15.16.17.18.) 친환경배&한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 1056.9/42.6/187.3/5.3	친환경찰현미밥 닭우육(5.6.8.15.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 냉이된장무침(자율)(5.6.18.) 부대찌개햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.15.16.) 까두기(자율)(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824/48.8/167/7.3	친환경귀리밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 오리주물럭(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 통팔파배기(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 986/34.4/117.6/10.2
	3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed	3/30 Thu	3/31 Fri
		친환경버섯카로틴밥 육개장(1.5.6.13.15.16.18.) 표고버섯애호박볶음(자율) 장각오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 무생채(자율)(9.13.) 홍삼사과주스 마늘빵(바게트)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1012.4/48.5/308.9/5.6	친환경쌀밥(작은밥) 해물짬뽕(5.6.8.9.10.13.17.18.) 단무지무침 탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 짜장소스(2.5.6.10.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1229.5/57/314.6/5.5	친환경차수수밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 닭봉양념구이(오븐)(5.6.12.13.15.) 두부구이양념조림(5.6.13.18.) 오이소박이(자율)(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 꿀백설기떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.3/49.2/138.5/4.6	친환경흑미밥 냉이돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 참나물사과겉절이(자율)(5.6.13.18.) 치폴레브리토(1.2.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.3/34.8/102.7/4.1

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, 버찌, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이 ,봄동)	고추 가루	한우	가공품					고등어/가 공품	미꾸라지,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/패류	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!