

## < 10월 학교급식 식단 안내장 >

구분	10/3 <span>Mon</span>	10/4 <span>Tue</span>	10/5 <span>Wed</span>	10/6 <span>Thu</span>	10/7 <span>Fri</span>
점심	<div>10월3일 개천절 ‘하늘이 열린날’</div> 	소고기콩나물밥(5.6.13.16.18.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 중국식가지볶음(5.6.12.13.18.) 닭다리 튀김(1.6.13.15.) 오이소박이(자율)(13.) 깍두기(자율)(9.13.) 사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/42.2/415.7/6.8	해물리조또(1.2.5.6.9.12.13.17.18.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 콘치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.18.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.2/30.6/134.4/5.3	친환경클로렐라밥 근대된장국(5.6.18.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 치커리유자청무침(자율)(13.) 알타리김치(9.13.) 흑당버블라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/39.8/352.7/3.5	소고기각두기볶음밥(1.5.6.9.13.16.18.) 복어채미역국(5.6.13.18.) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 도시락김(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 가위.바위.보 쌀과자(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1099.8/48.4/96.5/4
구분	10/10 <span>Mon</span>	10/11 <span>Tue</span>	10/12 <span>Wed</span>	10/13 <span>Thu</span>	10/14 <span>Fri</span>
점심	<div>한글날</div> 	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 물방울추러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1052.5/47.9/358.2/9.9	자장밥(2.5.6.10.13.18.) 복어채무국(1.5.6.13.18.) 단무지무침 껌바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.13.18.) 껌바로우탕수육 배추김치(자율)(9.13.) 과일젤리(복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.1/30.1/97/10.8	친환경귀리밥(5.) 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 당호박오리훈제치즈구이(2.5.6.13.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 950/44.3/373.8/6.2	친환경버섯카로틴밥 맑은어묵국(숙것)(1.5.6.13.16.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스반건시 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/41.1/277.8/3
구분	10/17 <span>Mon</span>	10/18 <span>Tue</span>	10/19 <span>Wed</span>	10/20 <span>Thu</span>	10/21 <span>Fri</span>
점심	옥수수밥(5.) 마라탕(1.5.6.12.13.16.18.) 돈육표고버섯장조림(1.5.6.10.13.18.) 실파김가루무침(13.) 깍두기(자율)(9.13.) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 849.3/52.9/538.3/8.4	친환경혼합곡밥(5.) 조랭이떡미역국 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 알타리김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.7/42.7/193.5/4	친환경쌀밥(작은밥) 나가사끼찜닭(5.6.9.13.17.18.) 단무지무침 크림미 어니언치킨(1.2.5.6.13.15.) 도시락김(13.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1315.6/45.6/300.6/4.4	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(자율)(9.13.) 수제불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 무탄산음료(애플) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.1/38.8/247.2/5.8	친환경흑미밥 소고기무국(5.6.16.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 무탄산음료(피치) 블루베리생크림와플(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1041.6/30.5/604.8/7.2
구분	10/24 <span>Mon</span>	10/25 <span>Tue</span>	10/26 <span>Wed</span>	10/27 <span>Thu</span>	10/28 <span>Fri</span>
점심	친환경강황쌀밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 두부구이-피자소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 수제단호박팬케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1148.4/64/669.8/8	친환경혼합곡밥(5.) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18.) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 치커리나무찜(자율)(5.6.13.18.) 흑미설기(5.13.) 요거트음료(포도)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 984/46.1/232.8/5.2	친환경쌀밥(작은밥) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침 밥새우건파래볶음(5.9.13.) 오징어링 튀김/소스(2.5.6.17.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1197.2/50.3/351.6/5.8	친환경흑미밥 건새우아육국(1.5.6.9.13.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 수제무쌈(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/29.8/226.4/5.9	친환경귀리밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.18.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 크림소스떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1016.3/50.6/137.3/4.5
구분	10/31 <span>Mon</span>	11/1 <span>Tue</span>	11/2 <span>Wed</span>	11/3 <span>Thu</span>	11/4 <span>Fri</span>
점심	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 튀김만두&채소무침(1.5.6.10.13.16.18.) 초코라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1035.3/38.4/185.4/4.3				

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	농 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우					고등어/참조기, 꽃게, 아귀, 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	국내산	국내산/태국	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	몽골산

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

**화학적미료**는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! **“한글날”**