# <11월 학교급식 식단 안내 >

| 구분 | 11/2 Mon | 11/3 Tue | 11/4 Wed | 11/5 Thu | 11/6 Fri |
|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 친환경홍국쌀밥<br>유부미소장국(5.6.18.)<br>치킨직화스테이크(5.6.10.12.13.18.)<br>참나물사과겉절이(5.6.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>우리밀사과파이(1.2.5.6.13.)<br>알감자버터구이(2.5.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>881/40.5/188.8/4.3 | 친환경검은콩밥(5.)<br>오리탕(5.6.13.18.)<br>우리쌀갈치우엉어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)<br>도라지오이새콤무침(5.6.13.)<br>알타리무김치(9.13.)<br>불고기퀘사디아(2.5.6.10.12.13.18.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>920.1/39.3/282.5/4.7 | 후리카게<br>주먹밥(1.5.9.13.16.)<br>돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.16.18.)<br>단무지무침<br>배추김치(9.13.)<br>왕교자만두(1.5.6.10.13.18.)<br>친환경귤<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>1273.8/53.4/377.7/5.3 | 친환경흑미밥<br>맑은어묵국(쑥갓)(1.5.6.13.16.)<br>고등어무조림(5.6.7.13.18.)<br>맛살숙주나물(5.6.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>826.3/48/202.4/5 | 친환경차수수밥<br>팽이버섯두부된장국(5.6.18.)<br>콩나물<br>겨자냉채(1.5.6.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>할라피뇨함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>순수딸기요구르트(2.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>766.6/33.6/330.5/5.3 |
| 구분 | 11/9 Mon | 11/10 Tue | 11/11 Wed | 11/12 Thu | 11/13 Fri |
| 점심 | 팥찰밥(13.)<br>북어채무국(1.5.6.13.18.)<br>버섯잡채(5.6.8.13.16.18.)<br>도시락김(13.)<br>배추김치(9.13.)<br>비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>786.5/21.7/166.1/7.2 | 친환경강황쌀밥<br>설렁탕&소면(5.6.8.13.15.16.18.)<br>꽈리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.)<br>오징어김치전(1.5.6.9.13.17.)<br>깍두기(9.13.)<br>친환경배<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>814.6/37.2/133.4/4.7 | 소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.)<br>근대된장국(5.6.18.)<br>얼큰어묵볶음(1.5.6.13.16.)<br>닭다리자장조림(2.5.6.12.13.15.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>우리쌀가래떡/꿀(2.5.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>1037.1/57.8/219.4/5.5 | 친환경혼합곡밥(5.)<br>치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>참나물사과겉절이(5.6.13.18.)<br>배추김치<br>과일샐러드(1.4.5.12.13.)<br>단호박크림스프(2.5.6.13.16.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>1034.9/29.4/247.3/2.9 | 친환경율무밥<br>햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.)<br>새송이깻잎무침(5.6.13.)<br>삼치구이/데리야끼소스(5.6.13.18.)<br>알타리무김치(9.13.)<br>피자찐빵(1.2.5.6.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>751.9/41.4/134.1/3.8 |
| 구분 | 11/16 Mon | 11/17 Tue | 11/18 Wed | 11/19 Thu | 11/20 Fri |
| 점심 | 친환경검은콩밥(5.)<br>물만두국(1.5.6.10.13.16.18.)<br>맛살미역줄기볶음(18.)<br>돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>순수사과요구르트(2.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>798.6/44.1/316.3/7.1 | 친환경차수수밥<br>돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)<br>당호박오리훈제치즈구이(2.5.6.13.18.)<br>오이소박이(13.)<br>깍두기(9.13.)<br>친환경감귤<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>984.6/49.3/379.4/4.9 | 친환경쌀밥(작은밥)<br>팽이버섯두부된장국(5.6.18.)<br>해물스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.)<br>목살스테이크(5.6.10.12.13.18.)<br>오이피클(13.)<br>배추김치(9.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>993/50.1/208.2/6.6 | 친환경녹차카테킨밥<br>북어채미역국(5.6.13.18.)<br>오향장육(5.6.10.13.18.)<br>쫄면채소무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>꿀떡(5.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>880.4/45.4/189.4/10.7 | 친환경흑미밥<br>들깨순두부찌개(5.6.13.18.)<br>미역초무침(13.)<br>매운닭볶음(5.6.13.15.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>단호박죽(13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>787.8/43.7/202.3/5.1 |
| 구분 | 11/23 Mon | 11/24 Tue | 11/25 Wed | 11/26 Thu | 11/27 Fri |
| 점심 | 친환경율무밥<br>김치콩나물국(5.9.13.18.)<br>느타리부추초무침(5.6.13.)<br>돈육파채간장불고기(5.6.10.13.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>마늘빵(1.2.5.6.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>786.7/41/156/3.7 | 친환경혼합곡밥(5.)<br>동태매운탕(5.6.13.18.)<br>애호박느타리버섯볶음<br>매콤닭봉채소구이(오븐)(2.4.5.6.12.13.15.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>허니버터웨지감자(2.5.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>826.7/47.3/212.4/3.8 | 중화풍비빔밥(1.5.6.10.13.17.18.)<br>실파계란국(1.5.6.13.18.)<br>오이초고추장무침(5.6.13.)<br>표고돈육탕수육(1.2.5.6.10.11.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>친환경배<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>917.1/53.1/214.7/5.4 | 친환경버섯카로틴밥<br>조랭이떡미역국<br>두부쑥갓무침(5.6.18.)<br>돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>콤비네이션피자(1.2.5.6.10.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>887.3/44.6/160.9/3.8 | 친환경차수수밥<br>순대국(5.6.9.10.13.16.18.)<br>부추들깨무침(13.)<br>깍두기(9.13.)<br>순수딸기요구르트(2.)<br>친환경고구마크로켓(1.2.5.6.8.12.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>843.2/32.5/422.9/8.1 |
| 구분 | 11/30 Mon | 12/1 Tue | 12/2 Wed | 12/3 Thu | 12/4 Fri |
| 점심 | 오리훈제&새우필라프(1.5.6.9.13.16.18.)<br>팽이버섯두부된장국(5.6.18.)<br>오이소박이(13.)<br>배추김치(9.13.)<br>친환경감귤<br>크로크무슈(1.2.5.6.10.13.)<br>공통양념(2.9.13.16.17.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>911.4/42.1/952.3/4.4 | | | | |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

**알레르기정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☏210-0993)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

**우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내**

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우(암소) * 소고기가공품:호주산 * 축산물가공품:국내산(햄,베이컨:국내산)
* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 * 참조기,미꾸라지:국산 * 갈치: 세네갈산, * 낙지: 중국산, *명태,코다리:러시아산
* 수산물 가공품:수입산,(오징어채가공품:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용