

< 7월 학교급식 식단 >

구분	6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed	7/1 Thu	7/1 Fri
점심					마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 닭다리튀김(1.6.13.15.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 레몬슬러시 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/46.5/200.4/7.6

구분	7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed	7/7 Thu	7/8 Fri
점심	나시고랭(인도네시아 볶음밥)(1.4.5.6.9.12.13.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 단무지무침 고구마채소튀김(1.2.5.6.10.13.18.) 두부도너츠(딸기)(1.2.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.9/41.6/407.8/8.5	두부카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 깐풍기(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 917.4/39.7/115.3/3.4	후리카게밥(1.5.9.13.16.) 물냉면(1.3.5.6.12.13.16.) 매실오이지무침(13.) 바삭불고기(5.6.13.16.18.) 열무김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1471.2/65.3/162.7/6.4	친환경혼합곡밥(5.) 닭개장(1.5.6.13.15.18.) 상추부추겉절이(자)(5.6.13.18.) 매콤달콤검정콩부각(5.6.13.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 고구마치즈그라탕(2.5.10.13.) 파래오징어커틀렛/소스(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049.2/35.8/263.6/4.3	친환경흑미밥 소고기무국(5.6.16.18.) 맛살숙나물(자율)(5.6.18.) 얼큰어묵아채볶음(1.5.6.13.16.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 생크림블루베리와플(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.7/54.2/229.8/4.9

구분	7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed	7/14 Thu	7/15 Fri
점심	친환경혼합곡밥(5.) 감자고추장찌개(5.6.16.18.)) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.)) 쫄면무침(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 타코야끼(1.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993/49.5/441.6/9.2	친환경홍국쌀밥 호박두부된장찌개(5.6.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 두부구이양념조림(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니라즈베리파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철9 30.6/55.5/144.1/5.9	중화풍 달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18.) 마라탕(1.5.6.12.13.16.18.) 단무지무침 도시락 김(13.) 열무김치(자율)(9.13.) 과일젤리(복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/34.8/181/5.2	친환경흑미밥 실파계란국(1.5.6.13.18.) 주꾸미오징어볶음(5.6.13.17.) 배추김치(자율)(9.13.) 참나물사모겉절이(자)(5.6.13.18.) 파인애플 크림떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철8 53.4/37.8/115.4/3.7	오이부추무침(자율)(5.6.13.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 영양닭죽(13.15.) 수제미니치킨버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 하우스굴 유기농요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.9/31.3/132.6/3.7

구분	7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed	7/21 Thu	7/22 Fri		
점심	친환경귀리밥(5.) 순대국(5.6.9.10.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1004.4/37.8/478.3/10.7	친환경강황쌀밥 건새우아욱국(1.5.6.9.13.18.) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.18.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 코다리마초김강정(2.5.6.13.15.18.) 백김치(자율)(9.13.) 아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.7/50.1/309.3/4.3				*에너지/단백질/칼슘/철8 53.4/37.8/115.4/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 684.9/31.3/132.6/3.7

두뇌에 좋은 음식



철분



DHA



견과류



과일



콩류



해조류

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 불동)	고추 가루	한우					가공품	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	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/태국	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산

◆ 알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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!

< 8월 학교급식 식단 >

구분	8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed	8/25 Thu	8/26 Fri
점심	친환경혼합국밥(5.) 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 시금치쌍장무침(자율)(5.6.18.) 땡초참치마요(1.5.16.18.) 치킨텐더/파채(1.2.5.6.13.15.) 치킨텐더/파채 도시락김(13.) 깍두기(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1272.2/62.8/452.2/8.3	친환경강황쌀밥 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 연양식불고기스테이크/파채(1.2.5.6.13.15.) 두부계란부침-양념장(1.5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 842.7/37.9/159.2/5.6	지코바치밥(2.5.6.12.13.16.18.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 상추부추겉절이(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스슈(솔티카라멜)(1.2.5.6.13.) 감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.1/44.5/199.5/3.7	친환경찰보리밥 실파계란국(1.5.6.13.18.) 비빔국수(3.5.6.13.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 돈육바삭불고기(5.6.13.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 레몬아이스티(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.4/44.9/112.3/3.8	자장밥(2.5.6.10.13.18.) 순두부짬뽕탕(5.6.9.10.13.17.18.) 단무지무침 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스바(멜론)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 985/44/216.4/4.4
구분	8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed	9/1 Thu	9/2 Fri
점심	친환경귀리밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 진미채무침(5.6.13.17.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1001.5/60.7/317.6/5.2	친환경찰현미밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17.) 유자소스삼치구이(2.6.13.) 갓김치(자율)(9.13.) 홍삼사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 893/45.4/110.7/3.5	친환경쌀밥(작은밥) 냉메밀소바(3.5.6.13.18.) 밥새우건파래볶음(5.9.13.) 고추장떡볶이&튀김어묵(1.2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 순수요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1371.5/39.5/305.9/5.4		

안전하게 먹어요

- 길거리에서 음식을 사서 먹지 않습니다
- 음식이 상하지 않았나 확인하고 먹습니다

먹으면 안 되는 음식



녹다 얼은 아이스크림



팩이 부분 우유



녹아있는 사탕



곰팡이가 핀 떡

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

원산지 표시	농산물										수산물									
	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기					콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 볼통)	고추 가루	한우	가공품	돼지고기	닭고기	오리고기		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	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	영양산

알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳젓

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