

＜ 10월 학교급식 식단 안내장 ＞

구분	9/30 Mon	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
점심			친환경쌀밥(작은밥) 자장면(2.5.6.10.13.16) 실파계란국(1.5.6) 단무지무침 순살 오리지널 지파이(오븐)(1.2.5.6.15.18) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.1/47.7/507.0/4.5	10월3일 개천절 ‘하늘이 열린날’ 	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부미소장국(5.6) 간풍기(1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(자율)(9) 오이소박이(13) 피크닉(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.0/33.7/112.7/2.3
구분	10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
점심	친환경찰현미밥 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.15.16) 냉채죽발(10.13) 들깨가지나물(자율)(5.6) 채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(자율)(9) 흑당 방울떡꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,112.8/53.2/450.6/6.1	삼색야끼도리동(1.5.6.13.15.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 곤카래 삼치살 구이 배추김치(자율)(9) 친환경배 훈민정음 케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.0/52.5/117.0/4.6	10월9일 나랏말싸미 한글날 	친환경귀리밥 들깨조랭이떡미역국(5.6.18) 상추쌈/쌈장(5.6) 들깨콩나물무침(자율)(5.6) 삼겹살고추장구이(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 참쌀호떡(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,165.1/30.4/123.7/3.2	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(1.5.6.9.13) 오이부추무침(5.6.13) 초당옥수수콘치즈함박(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(자율)(9) 매우는 요구르트(2) 미니초코칩쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.1/34.6/284.5/3.9
구분	10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
점심	비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 무채들깨국(18) 세발나물고추장무침(자율)(5.6.13) 깍두기(자율)(9) 오징어 볼어묵(1.5.6) 우피파이(플레인)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/26.5/383.3/5.6	친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 상추쌈/쌈장(5.6) 돈육고추장불고기(철판)(5.6.10.13) 우리밀군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(자율)(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/40.2/126.4/11.9	구운참치마요주먹밥(1.2.5.6.8.9.17.18) 찜뽕수제비탕(5.6.9.10.13.17.18) 단무지무침 배추김치(자율)(9) 유니짜장(소)(5.6.10) 카프리썬(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.9/31.0/134.5/10.1	친환경흑미밥 돈육순두부짜개(5.6.9.10.12.13.18) 연근조림(자율)(5.6.13) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(자율)(9) 초코칩 트위스트 파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.8/33.2/137.2/4.1	작은밥&돌김자반(5) 미트소스파게티(주)(1.2.5.6.10.12.13.16) 근대된장국(자율)(5.6) 구슬치즈샐러드(2.5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 트리플치즈크리스피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단호박크림스프(2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,198.5/41.1/329.6/4.3
구분	10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
점심	팔팔밥(13) 소고기미역국(5.6.16) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 연두부/양념장(5.6) 숯불닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 망고사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.3/48.4/380.5/4.9	친환경귀리밥 라구소스떡볶이(1.5.6.10.12.13) 팽이버섯두부된장국(5.6) 돼지고기수육(9.10) 상추쌈/쌈장(5.6) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.5/57.0/156.1/4.8	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 김치콩나물국(5.9) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 깍두기(자율)(9) 사과대추 포두부치킨브리또(2.5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,132.1/55.7/238.4/4.1	참치롤유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 양념치킨(1.2.5.6.12.15) 깍두기(자율)(9) 가래떡떡볶이(라면)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 짜먹는 애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,986.8/63.1/643.1/6.2	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 돼지고기맛탕(1.2.5.6.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 라임&레몬 음료(13) 파인애플&방울토마토(12) 곱창돌김 * 에너지/단백질/칼슘/철 916.7/25.1/351.9/2.4
구분	10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	11/1 Fri
점심	김치알밥(9.13) 맑은어묵국(쫄갓)(1.5.6) 채소계란찜(1.2.5.9) 맛살숙주나물(5.6) 잡채호떡(1.2.5.6) 깍두기(자율)(9) 망고코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 976.1/30.1/399.4/5.2	친환경혼합곡밥(5) 소고기육개장(1.5.13.16) 바싹불고기(5.6.10.13) 베이컨미역줄기볶음(10) 배추김치(자율)(9) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.1/38.9/224.6/3.9	작은밥&돌김자반(5) 중화제육비빔면(5.6.10.13) 실파계란국(1.5.6) 참살누룽지편바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,097.1/40.4/205.1/3.8	친환경강황쌀밥 동태찌개(5.13) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 오이도라지초무침(자)(5.6.13.17) 세발나물옥수수전(6.13) 배추김치(자율)(9) 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 852.5/37.4/107.0/1.4	

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, 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/태국	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, 홍합 포함), ⑲잣

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