



<6월 학교급식 식단 안내 >

구분	5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	6/1 Thu	6/2 Fri
점심				친환경찰현미밥 아욱들깨된장국(건새우)(1.5.6.9.13.18.) 표고버섯애호박볶음(자율) 닭고기고추장바베큐(5.6.12.13.15.18.) 타래군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 954.6/43.3/320.7/13.3	친환경귀리밥(5.) 햄모듬찌개(부대찌개)(2.5.6.9.10.13.15.18.) 비빔막국수(소)(3.5.6.13.16.) 열무김치(자율)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) 참대구까스/소스(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1176.5/38.5/222.4/4.5
구분	6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
점심				친환경클로렐라밥 맑은콩나물국(5.) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 두부계란부침/양념장(1.5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 블루베리아이스크림와플(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.5/50.9/253.9/5.4	친환경혼합곡밥(5.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 오렌지&청포도 타코야끼(1.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.3/45/301.1/3.8
구분	6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
점심	친환경강황쌀밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 당면콩나물무침(5.6.8.10.13.18.) 웨지감자(오븐)(2.5.13.) 열무김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1103.9/59.1/415.2/8.4	친환경쌀밥(작은밥)/김가루 북어채미역국(5.6.13.18.) 머위대들깨볶음(자)(5.6.18.) 후라이드치킨(닭봉)(1.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 고추장떡볶이(가래떡)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 초코크로칸슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1015.9/39.3/155.6/3.2	차오판(대만식볶음밥)(1.4.5.6.9.10.12.13.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 자장소스(2.5.6.10.13.18.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/38.2/141.4/5.4	친환경찰보리밥 냉메밀소바(소)(3.5.6.13.18.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 매크론돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 가래떡/꿀(2.5.) 짜요짜요(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1168.8/58.3/100.9/4.2	친환경찰현미밥 마라탕(1.5.6.12.13.16.18.) 계란찜(1.2.5.9.13.) 토닭토닭(5.6.12.13.15.18.) 석박지(자율)(9.13.) 바나나&포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 952/54.3/209.5/7
구분	6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed	6/22 Thu	6/23 Fri
점심	친환경클로렐라밥 웅심이떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 배추겉절이(자율)(9.13.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 온두부+삼겹살김치볶음(5.9.10.) 딸기포켓파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1234.2/47.8/497.7/2	친환경귀리밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오이부추무침(자)(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 허쉬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.9/49.8/247.8/5	김가루실파무침(13.) 간장무채장아찌무침(13.) 채소쫄면무침(5.6.13.) 육전(1.5.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 소고기야채죽(5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/32.7/140.3/8.4	친환경취나물밥(5.6.13.16.18.) 맑은감자국(5.6.9.13.18.) 고추참치(1.5.6.13.16.18.) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17.) 깍두기(자율)(9.13.) 초고수리취떡(5.13.) 전통웰빙식혜(오븐)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1069.7/47.3/495.8/16.4	친환경쌀밥(작은밥)/김가루 김치콩나물국(5.9.13.18.) 들기름막국수(3.5.6.13.) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1096.4/47.9/194.5/5
구분	6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
점심	친환경혼합곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 머위대들깨탕(자율)(5.9.13.) 낙지볶음(5.6.8.13.16.) 깍두기(자율)(9.13.) 플레인맛도그피자(1.2.5.6.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.9/51.2/567.9/6.6	친환경아미노라이스밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 우리밀비빔국수(3.5.6.13.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지&청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.7/45.8/148.9/4.6	추억의옛날도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 참나물땅콩무침(자율)(4.5.6.18.) 석박지(자율)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1140/58.3/231.5/6.9	친환경흑미밥 근대된장국(5.6.18.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 오이도라지초무침(자)(5.6.13.17.) 삼겹살고추장구이(5.6.7.10.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1114.9/34/144.6/4.7	닭고기카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.18.) 북어채무국(1.5.6.13.18.) 채소순대볶음(5.6.10.12.13.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 인절미아이스크림(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.1/29.9/206.5/6.9

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

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

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

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