

<3월 학교급식 식단 안내>

구분	3/01 Mon	3/02 Tue	3/03 Wed	3/04 Thu	3/05 Fri
점	<p>1919년 3월 1일 그날의 감동, 함성을 기억합니다</p> 	<p>친환경검은콩밥(5.) 맑은어묵국(쫄갓)(1.5.6.13.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 시금치땅콩무침(4.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 입학축하케이크(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/37.1/143.5/3.8</p>	<p>소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 오이고추장무침(5.6.13.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 배추김치(9.13.) 사과순수요구르트(2.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/34/351.4/7.3</p>	<p>친환경혼합국밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 유자소스삼치구이(2.6.13.) 각두기(9.13.) 불고기케사디아(2.5.6.10.12.13.18.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.2/50.3/300.3/3.6</p>	<p>단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 매운 닭다리 튀김(1.5.6.13.15.) 참나물사과무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/39/187.2/5</p>
	3/08 Mon	3/09 Tue	3/10 Wed	3/11 Thu	3/12 Fri
	<p>팔찰밥(13.) 소고기미역국(5.6.16.18.) 애호박나리버섯볶음 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 돈가스샐러드(오리엔탈D)(1.5.6.12.13.15.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.1/23.1/125/5.3</p>	<p>친환경강황쌀밥 닭고기무국(5.6.8.15.18.) 봄동겉절이(9.13.) 수제소시지채소볶음(2.6.10.12.13.15.) 두부조림(5.6.13.18.) 호밀말기찜포켓파이(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1032.7/39.1/168.6/4.9</p>	<p>매콤 부타동(1.5.6.10.13.) 어묵우동장국(1.5.6.13.16.) 치커리사과무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) 라임&레몬주스 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1074.9/64.2/208/6.8</p>	<p>친환경올무밥 냉이김치국(5.6.9.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오이고추장무침(5.6.13.) 각두기(9.13.) 불고기샌드위치(1.2.5.6.12.13.16.18.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1062.3/51.8/270.4/9.1</p>	<p>친환경올무밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 새송이겉잎무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712/37.9/187.5/4.8</p>
	3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed	3/18 Thu	3/19 Fri
심	<p>친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 미나리초무침(5.6.13.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(식빵)(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.6/42/209.1/5</p>	<p>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돼지고기간장볶음(5.6.10.13.18.) 오이소박이(13.) 각두기(9.13.) 바나나 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.1/44.5/140/4.4</p>	<p>영양밥/달래양념장(5.6.13.18.) 실파계란국(1.5.6.13.18.) 단무지무침 건파래볶음(5.9.13.) 귀바로우탕수육(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.3/26.9/233/13.1</p>	<p>친환경녹차카테킨밥 근대된장국(5.6.18.) 배추겉절이(9.13.) 들깨가지나물(5.6.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 반달떡(5.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.8/35.6/199.7/10.2</p>	<p>친환경검은콩밥(5.) 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 함박스테이크(까르보소스)(2.5.6.13.16.) 감귤주스 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.7/39.7/329.9/7.4</p>
	3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed	3/25 Thu	3/26 Fri
	<p>친환경흑미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 뮤즐리멸치볶음(5.6.9.13.18.) 콩나물볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 새우토마아랍(1.2.5.6.9.12.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.1/26.7/230/6.4</p>	<p>친환경혼합국밥(5.) 북어채무국(1.5.6.13.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 매운낙지볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 흔들어먹는 골드키위 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.3/31.2/164.9/4.2</p>	<p>참치나시고랭(인도)(1.4.5.6.9.12.13.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이지무침(13.) 버섯칠리소스볶음(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.7/30.7/209.1/6</p>	<p>친환경버섯카로틴밥 조랭이떡미역국 두부숙갓무침(5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.1/51.3/261/5.6</p>	<p>친환경차수수밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13.18.) 치커리유자청무침(13.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 각두기(9.13.) 친환경고구마크로켓(1.2.5.6.8.12.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.1/36.8/269.5/5.1</p>
	3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed	4/01 Thu	4/02 Fri
	<p>개교기념일</p> 	<p>친환경홍국쌀밥 홍합미역국(13.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 포도주스 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.5/33.3/199/5.4</p>	<p>친환경쌀밥(작은밥) 쫄면우동(1.5.6.13.16.18.) 단무지무침 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) 공통양념(2.9.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.4/28/261.7/13.1</p>	<p>건강 영양적 균형 실천 한국형 식생활 실천</p> 	

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

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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→급식계시판

❖ 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:국내산(한우(암소) * 소고기가공품:호주산 * 축산물가공품:국내산(햄, 베이컨:국내산)
* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게:국내산 * 참조기, 미꾸라지:국산 * 갈치: 세제갈산, * 낙지: 중국산, * 명태, 코다리:러시아산
* 수산물 가공품:수입산,(오징어채가공품:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용