



<6월 학교급식 식단 안내 >

구분	5/33 Mon	5/31 Tue	6/1 Wed	6/2 Thu	6/3 Fri
점심				친환경버섯카로틴밥 마라가마보교탕(5.6.12.13.18.) 돈육표고버섯장조림(1.5.6.10.13.18.) 순두부계란찜(1.2.5.9.13.) 백김치(자율)(9.13.) 참나물사과겉절이(자율)(5.6.13.18.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 936.7/43.5/185.7/7.4	친환경혼합곡밥(5.) 조랭이떡미역국 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 김치메밀전병(1.5.6.10.16.18.) 얼무김치(자율)(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1044.4/47.1/99.7/4.2
구분	6/6 Mon	6/7 Tue	6/8 Wed	6/9 Thu	6/10 Fri
점심		소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 뿌링클치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.) 오이소박이(자율)(13.) 각두기(자율)(9.13.) 모닝풍라떼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1181.7/64.3/700.9/14.3	친환경쌀밥(작은밥) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침(자율) 도시락김(13.) 얼무김치(9.13.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1060.7/41.7/295.2/4.9	친환경흑미밥 애호박두부된장찌개(5.6.18.) 치커리유자청무침(자율)(13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.3/57.294/5.1	친환경로렐라밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 계란두부부침-양념장(1.5.6.13.18.) 갯잎겉절이(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 과일젤리(복숭아)(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.7/49.6/157.4/5.4
구분	6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed	6/16 Thu	6/17 Fri
점심	친환경혼합곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박화채(5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.1/56.3/404.9/7.3	자장밥(2.5.6.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 단무지무침(자율) 롤치돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무겉절이(자율)(9.13.) 아이스바 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.3/31.9/271.1/6.3	맛살숙주나물(5.6.18.) 각두기(자율)(9.13.) 영양닭국(13.15.) 미니불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 홍삼사과주스 채소비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/38.3/132.1/7.6	친환경귀리밥(5.) 소고기무국(5.6.16.18.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 상추부추겉절이(자)(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 흑당버블티라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.7/51.7/315.6/4	친환경찰현미밥 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 각두기(자율)(9.13.) 참나물사과겉절이(자율)(5.6.13.18.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.3/45.1/176.1/5.3
구분	6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed	6/23 Thu	6/24 Fri
점심	친환경흑미밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 시금치당콩무침(자)(4.5.6.18.) 오징어링튀김/소스(2.5.6.17.) 열무겉절이(자율)(9.13.) 토핑요구르트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1092.6/65.2/616.5/9.3	친환경흑미쌀밥 다슬기수제비국(5.6.9.13.18.) 두부데리야끼소스볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 들깨콩나물무침(자)(5.6.18.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 874.1/46.5/214.3/4.8	친환경쌀밥(작은밥) 열무냉국수(1.5.6.9.12.13.16.) 돈육바삭불고기(5.6.13.16.18.) 도시락김(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1103.1/51.4/151.2/4.2	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.13.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 티라미수케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.2/42.5/109.1/3.8	친환경혼합곡밥(5.) 건새우아육국(1.5.6.9.13.18.) 상추쌈/쌈장(자율)(1.5.6.18.) 한방버섯오리불고기(5.6.13.18.) 독일식감자전(2.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 삶은옥수수바(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.7/35.2/206.7/6.8
구분	6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed	6/30 Thu	7/1 Fri
점심	친환경강황쌀밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 마카로니콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1214.8/63.9/601.7/6.1	친환경귀리밥(5.) 도토리묵냉국(5.6.9.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 청경채겉절이(자율)(5.6.13.18.) 장각오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1045.8/55.1/170/5.1	날치알김치볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 북어채미역국(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 846.5/34.1/424.9/4.9	김가루주먹밥(1.5.9.13.16.) 미니우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 단무지무침 모듬떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 초코라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1006.6/26.5/236.5/9.4	 감사합니다! 오늘도 잘 먹겠습니다!

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		수산물												
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이) , 불동	고추 가루	한우	가공품	돼지 고기	닭고 기	오리 고기	명 (두부, 비지, 콩국, 수)	고등어, 참 조기, 꽃게, 아귀/가공 품	오징어/가 공품	명태/가 공품	고등 어/가 공품	미꾸 라지, 뱀장 어/가공품	낙지, 주꾸미 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세제갈산	러시아산

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

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