

## <5월 학교급식 식단 안내 >

구분	5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
점심	친환경혼합곡밥(5.) 순두부찜빵탕(5.6.9.10.13.17.18.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 고구마튀김(1.2.5.6.13.16.18.) 오이소박이(자율)(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 짜요짜요(포도맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.7/43.9/287.3/6.2	지코바치밥(숯불)(2.5.6.12.13.15.18.) 근대된장국(5.6.18.) 갈치감자조림(자율)(5.6.13.18.) 유자단무지채맛살냉채(1.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 티라미수케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.7/46.2/194.9/5			
구분	5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed	5/11 Thu	5/12 Fri
점심	친환경찰현미밥 플랫푸드포크샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) 북어채무국(1.5.6.13.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 토마토즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/38.9/362.3/12.5	친환경강황쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 피자치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 초코아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.6/29.6/114.1/3.8	비빔밥/약고추장(5.6.10.13.) 들깨미역국(5.6.9.13.18.) 고추참치(1.5.6.13.16.18.) 계란후라이(1.) 배추김치(자율)(9.13.) 마카로니콘치즈구이(체다)(1.2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1253.5/47.7/420.1/7.5	친환경귀리밥(5.) 청국장찌개(김치)(5.6.9.13.16.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 열무김치(자율)(9.13.) 묵살스테이크/소스(1.5.6.12.13.16.) 카페레제샐러드(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.1/48.1/563.5/5.2	친환경흑미밥 바지락칼국수(소)(5.6.13.16.18.) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17.) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.) 춘천달갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.3/39.6/132.7/5
구분	5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed	5/18 Thu	5/19 Fri
점심	친환경검은콩밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 어린이장미만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 블루베리즙 *에너지/단백질/칼슘/철1 108/45.8/483.6/9.7	친환경로열라밥 해물찜부국(9.10.17.18.) 불어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 미니수제버거(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철7 33.7/38/116.7/4.7	팔찰밥(작은밥)(13.) 잔치국수(1.5.6.9.13.18.) 김치볶음(5.6.9.13.18.) 도시락김(13.) 석박지(9.13.) 블루베리피자(2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.7/38.6/485.8/4.9	인도커리라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 실파계란국(1.5.6.13.18.) 매운콩나물무침(5.6.18.) 돈육바비큐채소무침(1.5.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/39/158.2/4.8	친환경찰현미밥 우렁된장국(5.6.18.) 감자채전(1.5.6.10.13.) 닭봉바비큐양념조림(5.6.12.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.6/40/258.3/4.2
구분	5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed	5/25 Thu	5/26 Fri
점심	친환경흑미밥 북어채콩나물국(5.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 고사리볶음(자율)(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 바람떡(5.13.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1023.4/43.2/389.6/6.9	친환경혼합곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 닭고기카레볶음(치즈떡)(2.5.6.13.15.16.18.) 중곡식가지볶음(5.6.12.13.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 불고기케사디아(2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.9/44.9/217.4/3.3	맑은감자국(5.6.9.13.18.) 모듬피클(13.) 상하이스파게티(1.2.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 버섯크림리조토(1.2.5.6.10.13.16.) 크림치즈블루베리베이글잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1142.1/34.6/187.5/4.2	자장밥(2.5.6.10.13.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 단무지무침 버섯잡채(돈육)(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 요거트(초코&크런치)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/28.1/330.8/3.2	친환경흑미쌀밥 바지락미역국(18.) 치커리유자청무침(13.) 온두부&돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 열무김치(9.13.) 오렌지&청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.7/42.9/235.5/5.3
구분	5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	6/1 Thu	6/2 Fri
점심		친환경강황쌀밥 맑은어묵국(쫄갇)(1.5.6.13.16.) 비름나물된장무침(자율)(5.6.18.) 고추잡채(5.6.10.13.18.) 석박지(자율)(9.13.18.) 수박 바질크림떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.1/35.3/360.4/5	친환경쌀밥(작은밥) 닭다리삼계탕(13.15.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 아몬드진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(자율)(9.13.) 듀얼잼파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.1/48.4/85.3/4.6		

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭고 기	오리 고기	명 (두부, 비지, 콩국 수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이 /봄동)	고추 가루	한우	가공품					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/패류	러시아산	국내산	국내산

**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.