

## ＜ 7월 학교급식 식단 ＞

구분	6/30 <span style="color: red;">Mon</span>	7/1 <span style="color: red;">Tue</span>	7/2 <span style="color: red;">Wed</span>	7/3 <span style="color: green;">Thu</span>	7/4 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<b>건강한 재료만 담았습니다.</b> 	친환경혼합국밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 채소계란찜(1.2.5.9) 돈육등갈비조림(2.5.6.10.13.18) 깍두기(자율)(9) 열대과일샐러드(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 824.8/43.1/322.7/5.0	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 북어콩나물국(5) 포테이토피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(13) 수박편지(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,117.4/43.2/318.9/4.1	굴소스채소볶음밥(작은밥)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 고기짬뽕(소)(5.6.9.10.13.16.17.18) 단무지 우리밀군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓젤리음료(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 764.2/24.6/101.5/10.7	자장밥(5.6.10.13.16) 순두부계란국(1.5.6) 오이부추무침(5.6.13) 매콤꿔바로우탕수육(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(자율)(9) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 866.9/27.7/160.8/1.9
구분	7/7 <span style="color: red;">Mon</span>	7/8 <span style="color: red;">Tue</span>	7/9 <span style="color: red;">Wed</span>	7/10 <span style="color: green;">Thu</span>	7/11 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경쌀밥(작은밥) 돈코츠라멘(소)(1.2.5.6.10.13.15.16) 울외장아찌무침(13) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 1,058.1/46.1/514.7/5.1	크래미계란볶음밥(1.5.6.8.13.18) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6) 깍풍기(1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(자율)(9) 오이소박이(13) 카프리썬(오렌지망고)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 838.7/31.8/210.8/2.4	작은밥-오리햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 냉짬면(1.5.6.13.16) 단무지무침 채소순대볶음(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 순수사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,539.1/40.7/253.6/5.5	친환경찰보리밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13) 골뱅이오징어채무침(5.6.13.17) 마초깁치킨(4.5.6.13.15) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 깍두기(자율)(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철	친환경귀리밥 근대된장국(5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 망고샐러드(1.2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,214.3/43.4/96.6/2.4
구분	7/14 <span style="color: red;">Mon</span>	7/15 <span style="color: red;">Tue</span>	7/16 <span style="color: red;">Wed</span>	7/17 <span style="color: green;">Thu</span>	7/18 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경혼합국밥(5) 열갈이배추된장국(5.6) 찌리코추어묵볶음(1.5.6.13.18) 매운갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 갯잎겉절이(자율)(5.6.13) 미숫가루(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 959.7/40.2/461.4/5.2	친환경강황쌀밥 들기름막국수(3.5.6.13) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 대패삼겹구&파채무침(10.13) 깍두기(자율)(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 1,340.6/55.3/149.6/4.5	숯불주꾸미비빔밥(5.6.13) 실파계란국(1.5.6) 밥새우건파래볶음(9.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 백김치(자율)(9) 아이스크림롤케익(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 660.5/28.3/255.0/4.4	완두콩찰밥(13) 소고기무국(5.6.16) 들깨가지나물(자율)(5.6) 오븐감자채전(5.6) 숯불닭갈비(5.6.13.15) 도시락김 배추김치(자율)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 796.9/35.9/73.8/3.0	친환경쌀밥(작은밥) 김치말이국수(1.5.6.9.13.16) 무피클 갈릭만마리치킨(1.5.6.15) 열무김치(자율)(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 1,081.2/52.4/153.8/9.2
구분	7/21 <span style="color: red;">Mon</span>	7/22 <span style="color: red;">Tue</span>	7/23 <span style="color: red;">Wed</span>	7/24 <span style="color: green;">Thu</span>	7/25 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경현미밥(작은밥) 근대된장국(자율)(5.6) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.14.16) 상하이스파게티(1.5.6.9.13.17.18) 숯불김치치즈스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 구슬치즈토마토샐러드(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/	우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) 우리쌀크림파이(1.2.5.6) 우피파이(딸기맛)(1.2.5.6) 제로샤인머스켓음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 374.9/4.6/46.2/1.1	<div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: blue; font-weight: bold;">여름방학</p> </div>		

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

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보** : <https://school.jbedu.kr/jeonbuk/M01>→학교생활→식생활관→급식게시판

**알레르기정보**

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎210-0993)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.