

# <9월 학교급식 식단 안내 >

구분	9/2 <span style="color: red;">Mon</span>	9/3 <span style="color: red;">Tue</span>	9/4 <span style="color: orange;">Wed</span>	9/5 <span style="color: green;">Thu</span>	9/6 <span style="color: blue;">Fri</span>	
<b>점심</b>	참치채소비빔밥(5.6.13.16.18) 열갈이배추된장국(5.6) 계란장조림(1.5.6.13) 들깨가지나물(자율)(5.6) 김부각(5.6) 배추김치(자율)(9) 납작복숭아허니그린티(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.1/34.5/456.2/5.1	친환경귀리밥 떡국(1.5.6.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 초코아이스바(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.0/38.2/145.0/3.3	친환경현미밥(작은밥) 물냉면(1.3.5.6.12.13.16) 연양식바삭불고기&파채(2.5.6.16) 열무김치(자율)(9) 김자반 스틱(5) 김치만두(1.5.6.10.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,339.9/46.9/174.4/7.2	친환경흑미밥 돈등뼈감자탕(감차)(5.6.9.10.13) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.18) 새우가스/소스(1.5.6.9.12.13) 깍두기(자율)(9) 참나물사과겉절이(자)(5.6.13) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,023.3/34.5/152.9/3.2	친환경토마코펜밥(12) 수삼닭무국(5.6.15) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 두툼떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.5/29.9/130.8/3.4	
구분	9/9 <span style="color: red;">Mon</span>	9/10 <span style="color: red;">Tue</span>	9/11 <span style="color: orange;">Wed</span>	9/12 <span style="color: green;">Thu</span>	9/13 <span style="color: blue;">Fri</span>	
<b>점심</b>	친환경함박국밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 시금치땅콩무침(자)(4.5.6) 해물볶음우동(부)(5.6.9.13.17.18) 청파래대구까스/소스(1.5.6) 새송이버섯양념구이(5.6.13) 배추김치(자율)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,186.0/56.3/498.6/6.	친환경강황쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 닭봉양념구이(오븐)(5.6.12.13.15) 깍두기(자율)(9) 오이소박이(13) 친환경겨봉 *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/38.5/83.5/2.1	빈달루카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 들깨콩나물무침(5.6) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(자율)(9) 티라미수케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,007.0/38.9/134.6/3.9	친환경현미밥(작은밥) 김치말미역국수(1.5.6.9.13.16) 바삭불고기(5.6.10.13) 도시락김 깍두기(자율)(9) 수박맛마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,088.6/46.6/122.2/3.9	친환경흑미밥 북어콩나물국(5) LA식갈비구이(5.6.10.12.13) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 오색잡채(1.5.6.10.13) 깍두기(자율)(9) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 1,039.6/40.1/117.0/4.1	
구분	9/16 <span style="color: red;">Mon</span>	9/17 <span style="color: red;">Tue</span>	9/18 <span style="color: orange;">Wed</span>	9/19 <span style="color: green;">Thu</span>	9/20 <span style="color: blue;">Fri</span>	
<b>점심</b>					친환경차수수밥 전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13) 채소계란찜(1.2.5.9) 괴일요구르트샐러드(1.2.5.12.13) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17) 닭다리튀김(복채)(1.2.5.6.15) 깍두기(자율)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,118.7/53.8/250.4/6.0	친환경귀리밥 오징어무국(9.17) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 깍두기(자율)(9) 소시지떡꼬지(1.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 988.1/48.2/116.0/2.0
구분	9/23 <span style="color: red;">Mon</span>	9/24 <span style="color: red;">Tue</span>	9/25 <span style="color: orange;">Wed</span>	9/26 <span style="color: green;">Thu</span>	9/27 <span style="color: blue;">Fri</span>	
<b>점심</b>	친환경녹차카테킨밥 모듬버섯된장국(5.6.16) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 낙시오징어볶음(5.6.13.17) 채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철	친환경차수수밥 마라탕(1.5.6.12.13.16.18) 매운콩나물무침(5.6) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(자율)(9) 군만두&채소무침(1.5.6.10.13.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 941.9/35.7/210.9/16.5	김치아란치니/라구소스(1.2.5.6.9.10.12.13) 나가사끼짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 단무지 배추김치(자율)(9) 망고샐러드(1.2.5.13) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,119.5/42.4/250.8/2.9	친환경흑미밥 북어채미역국(5.6) 들깨가지나물(자율)(5.6) 로제치즈닭바베큐(2.5.6.10.13.15.16) 맛살미역줄기볶음(5.8.9.13) 깍두기(자율)(9) 딸기요거트체이크(1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 913.6/47.3/383.9/2.5	친환경함박국밥(5) 설령탕(당면)(13.16) 오이부추무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 749.4/40.6/66.2/4.1	
구분	9/30 <span style="color: red;">Mon</span>	10/1 <span style="color: red;">Tue</span>	10/2 <span style="color: orange;">Wed</span>	10/3 <span style="color: green;">Thu</span>	10/4 <span style="color: blue;">Fri</span>	
<b>점심</b>	오징어제육덮밥(5.6.10.17) 미역오이냉국(2.13) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 970.8/47.2/251.7/2.1					

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		수산물												
	백미	현미	찰밥	배추 (열갈이, 봉통)	고추 가루	한우	가공품	돼지고기	닭고기	오리고기	홍(두부, 비지, 콩국수)	고등어, 참조기, 꽃게, 아귀, 가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 주꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/패류	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, 홍합포함), ⑲잣

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