

<9월 학교급식 식단 안내 >

구분	9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri	
점심	참치채소비빔밥(5.6.13.16.18) 얼갈이배추된장국(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(김치)(5.6.9.10.13) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.18) 새우가스/소스(1.5.6.9.12.13) 각두기(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 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri	
점심	친환경혼합국밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 시금치땅콩무침(자)(4.5.6) 해물볶음우동(부)(5.6.9.13.17.18) 청파래대구가스/소스(1.5.6) 새송이버섯양념구이(5.6.13) 배추김치(자율)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,186.0/56.3/498.6/6.6	친환경강황쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 닭봉양념구이(오븐)(5.6.12.13.15) 각두기(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) 각두기(자율)(9) 티라미수케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,007.0/38.9/134.6/3.9	친환경현미밥(작은밥) 김치말이국수(1.5.6.9.13.16) 바삭불고기(5.6.10.13) 도시락김 각두기(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) 각두기(자율)(9) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 1,039.6/40.1/117.0/4.1	
구분	9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri	
점심					친환경차수수밥 전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13) 채소계란찜(1.2.5.9) 과일요구르트샐러드(1.2.5.12.13) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17) 닭다리튀김(복채)(1.2.5.6.15) 각두기(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) 각두기(자율)(9) 소시떡꼬지(1.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 988.1/48.2/116.0/2.0
구분	9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri	
점심	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) 나가사끼찜빵(5.6.9.10.13.17.18) 단무지 배추김치(자율)(9) 망고샐러드(1.2.5.13) 사과죽(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) 각두기(자율)(9) 딸기요거트셰이크(1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 913.6/47.3/383.9/2.5	친환경혼합국밥(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 Mon	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri	
점심	오징어제육덮밥(5.6.10.17) 미역오이냉국(2.13) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 햇도그(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.ms.kr> → 학교생활 → 식생활관 → 급식게시판

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭고 기	오리 고기	홍 (두부, 비지, 콩국 수)	수산물								
	백미	현미	잡쌀	배추 (얼갈 이, 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, 꾸꾸미/ 가공품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산

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

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