

< 4월 학교급식 식단 안내장 >

구분	3/31 Mon	4/1 Tue	4/2 Wed	4/3 Thu	4/4 Fri
점심		친환경쌀보리밥 우렁된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.9.10) 상추쌈/쌈장(자율)(5.6) 보쌈김치(9) 각두기(자율)(9) 각두기(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/48.1/615.9/5.7	친환경쌀밥(작은밥) 매콤어묵장칼국수(1.5.6.9.17.18) 배추겉절이(자율)(9.13) 참쌀누룽지귀바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 모듬견과(2.4.14.19) 유기농 돌김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,285.4/37.6/245.1/4.2	친환경찰보리밥 전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13) 연두부/양념장(5.6) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 스틱피쉬커렐렛/소스(1.2.5.6) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.3/41.4/134.4/3.9	친환경녹차카테킨밥 동태매운탕(5.6.13) 로제찜닭(2.5.12.13.15) 햄전&애호박전(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 식목일 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,084.1/49.6/154.5/4.2
구분	4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri
점심	친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 채소계란찜(1.2.5.9) 표고버섯애호박볶음(자율) 각두기(자율)(9) 돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,142.6/35.6/450.2/6.	친환경찰현미밥 닭고기미역국(5.6.15) 햄두부조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 두툼떡갈비&파채(5.6.10.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 파인애플&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.4/36.1/121.5/4.2	잡채밥(1.5.6.10.13) 맑은콩나물국(5) 배추김치(자율)(9) 간짜장(1.5.6.10.13.16.18) 간자장소스(5.6.10.13.16) 말기첼라또(1.2.5.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.4/22.7/192.6/11.1	친환경혼합곡밥(5) 얼갈이배추된장국(5.6) 상추쌈/쌈장(자율)(5.6) 들깨가지나물(5.6) 오리고추장불고기(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 벗꽃도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.5/33.9/289.8/7.0	친환경차수수밥 불고기피타브레드 샌드위치(1.2.5.6.13.16) 소고기육개장(1.5.6.13.16) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.9/39.0/190.1/5.3
구분	4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed	4/17 Thu	4/18 Fri
점심	친환경쌀밥(작은밥) 직화볶음 짜장면(2.5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.10.17) 단무지 각두기(자율)(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 자용허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,060.8/46.4/455.7/5.5	친환경혼합곡밥(5) 들깨미역국(5.6.9) 매운갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 참외&친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/28.0/137.4/2.9	토핑유부초밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18) 잔치국수(소)(1.5.6.9.13) 상추부추겉절이(5.6.13) 김치볶음(5.6.9.13) 양념치킨(1.2.5.6.12.15) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.8/41.4/471.1/5.4	친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 매운콩나물무침(5.6) 삼겹살고추장구이(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 우리밀 당근 카스텔라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,117.2/30.4/140.1/3.4	일식카레라이스(1.2.5.6.10.12.13) 실파계란국(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(13) 불고기케사디야(2.5.6.10.12.13) 카프리션(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.7/27.2/163.5/2.3
구분	4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed	4/24 Thu	4/25 Fri
점심	친환경귀리밥 돈등뼈감자탕(김치)(5.6.9.10.13) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 아몬드백진미채조림(5.6.13.17) 각두기(자율)(9) 바질크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,098.7/54.5/522.2/6.2	친환경찰현미밥 조랭이떡미역국 배추겉절이(9.13) 상추쌈/쌈장(자율)(5.6) 대패삼겹구&파채무침(10.13) 파인애플&방울토마토(12) 공동양념2 *에너지/단백질/칼슘/철918.6/40.6/113.8/2.8	친환경쌀밥(작은밥)&김가루 팽이버섯두부된장국(5.6) 배추김치(자율)(9) 미니치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 요구르트(2) 투움파스타(2.5.9.10.12.13.16) 공동양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/28.1/264.6/2.9	친환경쌀밥(작은밥) 가츠김치나베우동(1.2.5.6.7.9.10.13.17.18) 오이부추무침(5.6.13) 도시락김 배추김치(자율)(9) 구멍난 소떡꼬치(1.5.6) 공동양념2 *에너지/단백질/칼슘/철932.6/21.9/104.2/2.9	고추참치덮밥(1.2.5.6.13.16.18) 맑은어묵국(숙것)(1.5.6) 단무지무침 간짜장(1.5.6.12.13.15.18) 각두기(자율)(9) 라임&레몬 음료(13) 공동양념2 *에너지/단백질/칼슘/철986.7/48.8/121.9/3.4
구분	4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	5/1 Thu	5/2 Fri
점심	친환경차수수밥 모듬버섯된장국(5.6.16) 김가루실파무침(자율)(5.6) 돈육오징어불고기(5.6.10.13.17) 채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.9/55.3/283.1/5.8	꼬막채소비빔밥(5.6.13.18) 복어채미역국(5.6) 계란장조림(1.5.6.13) 옥수수참치전(1.5.6.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 오렌지&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/37.4/200.8/6.9	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 꼬꼬아찌(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부미소장국(5.6) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(13) 딸기소르베(1.2.5.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,141.6/52.7/424.0/4.3	<div style="text-align: center;">  <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p>  </div>	

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	농 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 불독)	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 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/매무	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, 홍합 포함), ⑲잣

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