

<6월 학교급식 식단 안내 >

구분	6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
점심	친환경귀리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 채소쫄면무침(5.6.13) 고사리볶음(자율)(5.6) 연어스테이크/소스(5.6.12.13) 열무김치(자율)(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.1/38.5/317.3/4.9		빈달루카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 유부미소장국(5.6) 닭다리튀김(장각)(5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 망고비타민과일샐러드(1.2.5.6) 플라워파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,115.7/45.7/118.4/3.8	친환경찰보리밥 비빔국수(3.5.6.9.13) 들깨미역국(5.6.9) LA식 갈비구이(5.6.10.12.13) 들깨콩나물무침(자율)(5.6) 배추김치(자율)(9) 스위트 트로피컬 음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,040.6/38.7/179.0/4.3	
구분	6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed	6/12 Thu	6/13 Fri
점심	친환경클로렐라밥 코다리김치국(5.9) 상추쌈/쌈장(자율)(5.6) 가지튀김/소스(1.2.5.6.12.13) 닭다리살고추장바베큐(5.6.12.13.15) 깍두기(자율)(9) 레몬아이스티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,297.8/68.7/487.1/6.3	친환경찰현미밥 사골우거지국(5.6.13.16) 간장조린보쌈(1.5.6.10.12.13) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 보쌈김치(9) 밀크 모나카 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.2/49.4/238.6/3.2	친환경쌀밥(작은밥) 매콤크림짬뽕(2.5.6.9.10.13.16) 미역미소장국(5.6) 매콤닭불고기-고구마무스(1.2.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,238.8/43.4/328.1/3.6	친환경차수수밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 머위대들깨볶음(자율)(5.6) 깍두기(자율)(9) 요거트 (레몬비스킷&머랭)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/47.5/353.6/3.0	친환경귀리밥 마라탕(1.5.6.12.13.16.18) 안동식짬뽕(5.6.13.15.18) 아몬드백진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 862.2/44.5/134.6/4.8
구분	6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed	6/19 Thu	6/20 Fri
점심	친환경흑미밥 소고기무국(5.6.16) 김치도토리묵무침(자율)(5.6.9.13) 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16) 카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 열무김치(자율)(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.8/47.8/365.9/5.3	친환경토마코펜밥(12) 물냉면(소)(1.3.5.6.13.16) 튀김만두(1.2.5.6.10.16.18) 순창떡갈비/소스(발사믹)(5.6.10.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,388.2/54.1/117.0/5.6	마라파파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 실파계란국(1.5.6) 애너타리버섯맛살무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 카프리션(오렌지망고)(13) 1고구마치즈그라탕(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.1/35.8/283.4/5.1	친환경취나물밥(5.6.16) 북어채미역국(5.6) 매운닭볶음(5.6.13.15) 도시락김 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 딸기젤라또(1.2.5.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.7/39.6/190.5/5.0	친환경쌀밥(작은밥) 얼갈이배추된장국(5.6) 감자샐러드치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(자율)(9) 가래떡떡볶이(라면)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 어린이토마토샐러드(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,614.2/54.2/256.6/3.3
구분	6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed	6/26 Thu	6/27 Fri
점심	친환경차수수밥 북어콩나물국(5) 연근조림(자율)(5.6.13) 토닭토닭(5.6.12.13.15) 채소순대볶음(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 순수딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,154.9/49.0/410.7/7.9	친환경강황쌀밥 근대된장국(5.6) 상추쌈/쌈장(자율)(5.6) 새송이버섯삼겹살구이(10) 보쌈김치(9) 과일화채(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.4/29.1/111.0/2.5	친환경쌀밥(작은밥) 자장면(2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.16.17.18) 단무지 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,101.4/50.0/139.4/3.3	친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 돈육고추장불고기(철판)(5.6.10.13) 포테이토피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(자율)(9) 양배추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.9/50.4/305.6/3.9	친환경혼합국밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 채소계란찜(1.2.5.9) 낙지볶음(5.6.13) 깍두기(자율)(9) 수제과일요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.4/45.5/294.9/4.8
구분	6/30 Mon	7/01 Tue	7/02 Wed	7/03 Thu	7/04 Fri
점심	친환경귀리밥 망향비빔국수(1.5.6.9.13.16) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 바삭불고기(5.6.10.13) 표고버섯애호박볶음(자율) 배추김치(자율)(9) 친환경멜론 공동양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 993.5/46.5/118.7/7.8				

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

 **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보** : <http://jeonbuk.ms.kr>→학교생활→식생활관→급식게시판

 **알레르기정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.