

## < 10월 학교급식 식단 안내장 >

구분	9/27 <span style="color: red;">Mon</span>	9/28 <span style="color: red;">Tue</span>	9/29 <span style="color: orange;">Wed</span>	9/30 <span style="color: green;">Thu</span>	10/1 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심					친환경홍국쌀밥 순대국(5.6.9.10.13.16.18.) 부추들깨무침(13.) 깍두기(9.13.) 매콤어묵꼬치(1.5.6.9.12.13.15.16.18.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.2/27/413.5/10.3
구분	10/4 <span style="color: red;">Mon</span>	10/5 <span style="color: red;">Tue</span>	10/6 <span style="color: orange;">Wed</span>	10/7 <span style="color: green;">Thu</span>	10/8 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	" 대 체 휴 일 "	친환경글로렐라밥 북어채콩나물국(5.13.) 두부너타리버섯샐러드(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 954.7/51.2/434.4/6.4	친환경흑미밥 삼색수제비국(5.6.9.13.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 841.4/48.7/690.4/6	나시고랭(인도네시아 볶음밥)(1.4.5.6.9.12.13.16.18.) 맑은어묵국(숙갓)(1.5.6.13.16.) 칠리탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.2/53.1/272.2/6.1	친환경쌀밥(작은밥) 쫄면우동(1.5.6.13.16.18.) 단무지채무침 달다리구이(오븐)(5.6.12.13.15.18.) 도시락김(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.3/36.8/148.3/12.4
구분	10/11 <span style="color: red;">Mon</span>	10/12 <span style="color: red;">Tue</span>	10/13 <span style="color: orange;">Wed</span>	10/14 <span style="color: green;">Thu</span>	10/15 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	" 대 체 휴 일 "	멕시코타코필라프(1.2.5.6.10.13.) 팬이버섯두부된장국(5.6.18.) 오이지무침(13.) 주꾸미군만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.13.) 플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/24.1/87.8/12.6	친환경쌀밥(작은밥) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.16.18.) 땡초참치마요(1.5.16.18.) 곱창김(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1212.8/52.7/278.9/6.8	친환경검은콩밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 단호박샐러드(1.2.4.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.3/30.8/274/3.5	친환경강황쌀밥 동태매운탕(5.6.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 얼큰어묵볶음(1.5.6.13.16.) 고구마치즈롤(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.3/51.8/144.4/3.7
구분	10/18 <span style="color: red;">Mon</span>	10/19 <span style="color: red;">Tue</span>	10/20 <span style="color: orange;">Wed</span>	10/21 <span style="color: green;">Thu</span>	10/22 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 오리훈제/머스터드소스(1.5.13.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 단호박찜(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.4/44.4/393.7/6.8	친환경혼합곡밥(5.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치 크로플(아이스크림)(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/42.5/188.6/4.3	지코바치밥(2.5.6.12.13.16.18.) 실파계란국(1.5.6.13.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 포도식혜 사과파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 968/44.8/216/4	친환경기장밥 소고기떡국(1.5.6.13.16.18.) 오이도라지초무침(5.6.13.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 깍두기(9.13.) 케이준돈까스샐러드(1.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049.3/33.9/126.1/4.8	친환경찰보리밥 오징어무국(9.13.17.) 연근조림(5.6.13.18.) 묵은지달걀찜(5.6.9.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 소시지크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/44.2/100.9/3.3
구분	10/25 <span style="color: red;">Mon</span>	10/26 <span style="color: red;">Tue</span>	10/27 <span style="color: orange;">Wed</span>	10/28 <span style="color: green;">Thu</span>	10/29 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	친환경혼합곡밥(5.) 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 미역초무침(13.) 배추김치(9.13.) 생선까스/콘소스(1.5.6.13.) 독도케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/31.1/393.3/5.2	친환경흑미밥 홍합미역국(13.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 옛날호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/40.7/126.8/4.1	친환경쌀밥(작은밥) 해물짬뽕(5.6.8.9.10.13.17.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 간자장소스(2.5.6.10.13.18.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.5/33.2/314.9/4.1	친환경버섯카로틴밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 시금치땅콩무침(4.5.6.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 통감자오븐구이(1.2.5.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/45.1/106.7/4.8	달고기카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.18.) 유부미소장국(5.6.18.) 돼지갈비후라이드(5.6.10.13.18.) 오이초고추장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.2/49.8/107.3/4

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우					고등어/참조기, 꽃게, 아귀, 가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 쭈꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산/매주	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산

**알레르기정보** - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

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