

## < 7월 학교급식 식단 >

구분	7/3 <span style="color: red;">Mon</span>	7/4 <span style="color: red;">Tue</span>	7/5 <span style="color: red;">Wed</span>	7/6 <span style="color: green;">Thu</span>	7/7 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>비빔국수 03,05,06,13</li> <li>근대된장국 05,06,18</li> <li>돼지고기수육 05,06,09,10,13,18</li> <li>모듬쌈/쌈장 01,05,06,18</li> <li>보쌈김치 09,13</li> <li>하우스감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥(작은밥)</li> <li>해물짬뽕 05,06,08,09,10,13,17,18</li> <li>단무지무침</li> <li>배추김치(자율) 09,13</li> <li>자장소스 02,05,06,10,13,18</li> <li>트로피컬음료 13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>날치알김치볶음밥(단무지) 02,05,06,09,10,13</li> <li>홍합미역국 13,18</li> <li>볼카츠&amp;어린왕샐러드 01,06,12,13</li> <li>열무김치(자율) 09,13</li> <li>오이소박이 13</li> <li>치즈핫도그/케첩 01,02,05,06,10,12,13,15,16</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>맑은어묵국(숙갓) 01,05,06,13,16</li> <li>쫄면무침 05,06,13</li> <li>닭안심튀김/유자소스 01,02,05,06,13,15,18</li> <li>배추김치(자율) 09,13</li> <li>두부도너츠(딸기) 01,02,05,06,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자장밥 02,05,06,10,13,18</li> <li>실파계란국 01,05,06,13,18</li> <li>칠리탕수육 01,02,05,06,10,12,13</li> <li>찐만두 01,05,06,10,16,18</li> <li>배추김치(자율) 09,13</li> <li>아이스망고</li> </ul>
구분	7/10 <span style="color: red;">Mon</span>	7/11 <span style="color: red;">Tue</span>	7/12 <span style="color: red;">Wed</span>	7/13 <span style="color: green;">Thu</span>	7/14 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>모듬버섯된장국 16</li> <li>모듬쌈/쌈장 01,05,06,18</li> <li>매운어묵볶음 01,05,06,13,16</li> <li>버섯삼겹살구이 10</li> <li>열무김치(자율) 09,13</li> <li>미숫가루 02,05,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥(작은밥)/김가루</li> <li>툇전복죽 01,02,05,06,09,13,15,16,18</li> <li>오징어초무침 05,06,13,17</li> <li>닭다리튀김(장각) 05,06,15</li> <li>석박지(자율) 09,13,18</li> <li>오미자수박화채 05,11,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>팔찰밥(작은밥) 13</li> <li>물냉면(열무) 01,03,05,06,12,13,16</li> <li>바삭불고기 05,06,13,16,18</li> <li>도시락김 13</li> <li>배추김치(자율) 09,13</li> <li>알감자버터구이(1개) 02,05,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합곡밥 05</li> <li>청국장찌개 05,06,09,13,16,18</li> <li>돈육갈비구이 05,06,10,12,13,18</li> <li>참나물땅콩무침(자율) 04,05,06,18</li> <li>김부각 05,06</li> <li>깍두기(자율) 09,13</li> <li>꿀약과 01,02,05,06,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥/약고추장 05,06,10,13</li> <li>소고기미역국 05,06,16,18</li> <li>오이도라지초무침 05,06,13,17</li> <li>스크램블에그 01,02,09,10</li> <li>배추김치(자율) 09,13</li> <li>웃담블루베리요구르트 02</li> </ul>
구분	7/17 <span style="color: red;">Mon</span>	7/18 <span style="color: red;">Tue</span>	7/19 <span style="color: red;">Wed</span>	7/20 <span style="color: green;">Thu</span>	7/21 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>복어채우국 01,05,06,13,18</li> <li>돈육오징어불고기 05,06,10,13,17,18</li> <li>맛살미역줄기볶음 18</li> <li>고구마줄기김치(자율) 13</li> <li>배추김치(자율) 09,13</li> <li>흑당버블티라떼 02</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경클로렐라밥</li> <li>도토리묵냉국 05,06,09,13,18</li> <li>건새우마늘쫄볶음 05,06,09,13,18</li> <li>사천식 짜장닭갈비 05,06,13,15,16,18</li> <li>소떡소떡 05,06,12,13</li> <li>깍두기(자율) 09,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>젤리음료(리치)</li> <li>초코소라빵 01,02,05,06</li> </ul>	<div style="text-align: center;"> <p>여름방학</p> </div>	

**두뇌에 좋은 음식**

**천문**

**DHA**

**견과류**

**과일**

**콩류**

**해조류**



**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	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이 , 불동)	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, 쭈꾸미 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	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

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

## ＜ 8월 학교급식 식단 ＞

구분	8/14 <span style="color: red;">Mon</span>	8/15 <span style="color: red;">Tue</span>	8/16 <span style="color: red;">Wed</span>	8/17 <span style="color: green;">Thu</span>	8/18 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경글로렐라밥</li> <li>· 새알만두미역국</li> <li>01,05,06,10,15,16,18</li> <li>· 돈육고추장불고기</li> <li>05,06,10,13,18</li> <li>· 채소계란말이</li> <li>01,02,06,10</li> <li>· 고구마줄기김치(자율) 13</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 인절미아이스크림</li> <li>01,02,05,13</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥(작은밥)/김가루</li> <li>· 맑은어묵국(썩갠)</li> <li>01,05,06,13,16</li> <li>· 곤약매추리알장조림</li> <li>01,05,06,10,13,18</li> <li>· 해물복음우동(부)</li> <li>05,06,09,13,17,18</li> <li>· 후라이드치킨(순살)/디핑소스 05,06,15</li> <li>· 오이소박이 13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 북어콩나물국 05,13</li> <li>· 모듬쌈/쌈장</li> <li>01,05,06,18</li> <li>· 치즈볼그린샐러드</li> <li>01,05,06,12,13</li> <li>· 매콤돈육대파오븐구이</li> <li>05,06,10,12,13</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 츠러스 01,02,05,06,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥 05</li> <li>· 햄모듬찌개</li> <li>02,05,06,09,10,13,15,18</li> <li>· 도토리묵무침</li> <li>05,06,13,18</li> <li>· 깍두기(자율) 09,13</li> <li>· 레몬아이스티 05,13</li> <li>· 생선커틀렛/소스</li> <li>01,05,06,12,13</li> </ul>
구분	8/21 <span style="color: red;">Mon</span>	8/22 <span style="color: red;">Tue</span>	8/23 <span style="color: red;">Wed</span>	8/24 <span style="color: green;">Thu</span>	8/25 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합곡밥 05</li> <li>· 삼색수제비국</li> <li>05,06,09,13</li> <li>· 오이도라지초무침(자율)</li> <li>05,06,13,17</li> <li>· 매운닭볶음</li> <li>05,06,13,15,18</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 바나나크림치즈케익</li> <li>01,02,05,06,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경강황쌀밥</li> <li>· 대구매운탕 05,09,13</li> <li>· 온두부+삼겹살김치볶음</li> <li>05,09,10</li> <li>· 비엔나알감자조림</li> <li>02,05,06,10,13,15,18</li> <li>· 깍두기(자율) 09,13</li> <li>· 오미자수박화채</li> <li>05,11,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥(작은밥)/김가루</li> <li>· 김치말이국수</li> <li>01,05,06,09,12,13,16</li> <li>· 고사리볶음 05,06,18</li> <li>· 육전 01,05,13,16</li> <li>· 깍두기(자율) 09,13</li> <li>· 웃담블루베리요거트 02</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 돈육김치찌개</li> <li>05,09,10,13,18</li> <li>· 채소계란찜</li> <li>01,02,05,09,13</li> <li>· 파리고추멸치볶음</li> <li>05,06,09,13,18</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 닭꼬치/소스</li> <li>05,06,12,13,15,18</li> <li>· 샐러드파스타(부)</li> <li>01,02,05,06,12,13,16,18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경차수수밥</li> <li>· 맑은콩나물국 05</li> <li>· 모듬쌈/쌈장</li> <li>01,05,06,18</li> <li>· 한방버섯오리불고기</li> <li>05,06,13,18</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 초코트위스트파이</li> <li>01,02,05,06,13</li> </ul>
구분	8/28 <span style="color: red;">Mon</span>	8/29 <span style="color: red;">Tue</span>	8/30 <span style="color: red;">Wed</span>	8/31 <span style="color: green;">Thu</span>	9/1 <span style="color: blue;">Fri</span>
점심	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 수삼닭무국</li> <li>05,06,08,15,18</li> <li>· 참나물땅콩무침</li> <li>04,05,06,18</li> <li>· 돈육오징어불고기</li> <li>05,06,10,13,17,18</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 치즈스틱 01,06,16</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경홍국쌀밥</li> <li>· 갈비탕</li> <li>01,05,06,08,13,16,18</li> <li>· 깻잎찜 05,06,13,18</li> <li>· 배추겉절이(자율) 09,13</li> <li>· 채소소시지볶음</li> <li>02,06,10,12,13,15</li> <li>· 배추김치(자율) 09,13</li> <li>· 푸딩(포도)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥(작은밥)/김가루</li> <li>· 근대된장국 05,06,18</li> <li>· 쇠고기가지볶음</li> <li>05,06,13,16,18</li> <li>· 닭봉양념구이(오븐)</li> <li>05,06,12,13,15</li> <li>· 열무김치(자율) 09,13</li> <li>· 고추장떡볶이&amp;김말이</li> <li>01,02,05,06,10,12,13,16,18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경취나물밥</li> <li>05,06,13,16,18</li> <li>· 우무채오이냉국 13</li> <li>· 느타리버섯애호박볶음(자율)</li> <li>· 두부구이양념조림</li> <li>05,06,13,18</li> <li>· 깍두기(자율) 09,13</li> <li>· 감자튀김/디핑소스</li> <li>02,05</li> <li>· 하우스감귤</li> </ul>	

**안전하게 먹어요**

- 길거리에서 음식을 사서 먹지 않습니다
- 음식이 상하지 않았나 확인하고 먹습니다

**먹으면 안 되는 음식**



**녹다얼은 아이스크림**



**팩이 부풀 우유**



**녹아있는 사탕**



**곰팡이가 핀 떡**

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭 고 기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품					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

**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!