

## &lt;식품구성자전거를 활용한 청소년의 식단관리&gt;

## □ 식품구성자전거란?

식품구성자전거는 우리가 주로 먹는 식품들의 종류와 영양소 함유량, 기능에 따라 비슷한 것끼리 묶어 6가지 식품군으로 구분하고, 자전거 바퀴 모양을 이용하여 6가지 식품군의 권장식사패턴에 맞게 섭취 횟수와 분량에 따라 면적을 배분하여 일반인들의 이해를 돕기 위해 개발된 식품모형입니다. 여기서 권장식사패턴은 일반인이 복잡한 영양가를 계산하지 않고서도 자신의 성별, 연령을 기준으로 영양소 섭취기준에 적합하게 식사를 구성할 수 있도록 제시한 식사형태를 의미합니다. 식품구성자전거는 권장식사패턴을 반영한 균형 잡힌 식단과 규칙적인 운동이 건강을 유지하는 데 중요하다는 것을 시사합니다. 그리고 수분의 적당한 섭취가 중요함을 강조하기 위하여 앞바퀴에 물이 담긴 컵을 표시했습니다.

## 식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



## □ 식품구성자전거에 포함되는 대표 식품

- ◎ 곡류: 현미밥, 쌀밥, 가래떡/백설기, 국수(말린 것), 식빵, 시리얼, 옥수수, 감자, 고구마
- ◎ 고기·생선·달걀·콩류: 쇠고기(또는 돼지고기), 닭고기, 고등어, 오징어, 새우, 달걀, 완두콩(또는 강낭콩), 두부, 호두
- ◎ 채소류: 당근, 오이, 고추, 브로콜리, 애호박, 배추김치, 김(마른 것), 표고버섯
- ◎ 과일류: 수박, 딸기, 귤, 바나나, 포도, 사과, 블루베리, 자두
- ◎ 우유·유제품류: 우유, 치즈, 요구르트(호상), 요구르트(액상)
- ◎ 유지·당류: 설탕, 콩기름, 올리브유(또는 버터)

## □ 청소년기(12-18세) 남성의 권장식단

12-18세 남성의 에너지필요추정량은 1일 2,600kcal로

곡류 3.5회, 고기·생선·달걀·콩류 5.5회, 채소류 8회, 과일류 4회,

우유·유제품류 2회를 제공할 수 있습니다.

## 각 식품군에는 어떤 식품들이 포함될까요?



☆ 각 식품군에 포함된 식품들은 우리나라 국민들이 자주 섭취하는 대표 식품입니다!

| 표 55 | 12-18세 남성 권장식단 (2,600kcal, A타입)

매뉴	분량	아침	점심	저녁	간식
		현미밥 참치김치국 돼지고기완자 숙주나물 오이소박이	우동 멸치전과유주어밥 단호박튀김 토마토케일샐러드 배추김치 파인애플	잡곡밥 소고기무국 낙지볶음 표고버섯잡채 상추사과무침 백김치	포도 배 호상요구르트 우유
곡류	3.5회	현미밥 210g (1)	우동면 200g (1) 쌀밥 63g (0.3)	잡곡밥 189g (0.9) 당면 30g (0.3)	
고기·생선·달걀·콩류	5.5회	참치등줄김 30g (0.5) 돼지고기 42g (0.7) 두부 24g (0.3)	어묵 30g (1) 멸치 15g (1) 아몬드 10g (0.3)	소고기 60g (1) 낙지 56g (0.7)	
채소류	8회	배추김치 40g (1) 숙주나물 35g (0.5) 오이소박이 40g (1)	단호박 35g (0.5) 토마토 35g (0.5) 케일 35g (0.5) 배추김치 40g (1)	무 56g (0.8) 표고버섯 15g (0.5) 당근 7g (0.1) 양파 7g (0.1) 시금치 7g (0.1) 상추 28g (0.4) 백김치 40g (1)	
과일류	4회		파인애플 100g (1)	사과 100g (1)	포도 100g (1) 배 100g (1)
우유·유제품류	2회				요구르트(호상) 100g (1) 우유 200mL (1)
유지·당류	8회	유지 및 당류는 조리 시 가급적 적게 사용 할 것을 권장함			

총 에너지(kcal): 2533.6kcal; 탄수화물, 단백질, 지방 섭취비율(%): 탄수화물(55.9%), 단백질(14.4%), 지방(29.7%)

## □ 식품구성자전거를 활용한 식단의 의의

식품구성자전거를 활용한 식단을 적용했을 때 우리는 적절한 영양 및 건강 유지를 위한 한국인 영양섭취기준을 충족할 수 있습니다. 그리고 다양한 식품 섭취를 통해 균형 잡힌 식사를 할 수 있고, 충분한 수분 섭취와 적절한 운동을 통한 비만 예방에 도움을 받을 수 있습니다.

# 11월 학교급식 식단 안내 - 조식

<b>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내</b> <b>(원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)</b> * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산,외국산 두부콩:국내산,외국산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우 * 낙지,주꾸미: 수입산 * 명태:러시아산 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 갈치:수입산 * 다랑어:원양산 * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시 * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용		<b>11/1(수)</b> • 친환경흑미밥 • 닭곰탕(15) • 숙주무침 • 고추장멸치조림(5.6.13) • 소고기당면볶음(5.6.13.16) • 너비아니(1.2.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9)	<b>11/2(목)</b> • 친환경강황밥 • 돈육김치찌개(5.9.10) • 숙주나물무침 • 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) • 김계란말이(1.5) • 깍두기(9) • 친환경사과즙(12)	<b>11/3(금)</b> • 친환경기장밥 • 양지설령탕/소면(5.6.13.16) • 양파부추무침(5.6.13) • 건과류멸치볶음 • 우리한돈떡갈비(5.6.10.15.16) • 배추김치(9)
<b>11/6(월)</b> • 친환경발아현미밥 • 전복죽(5.6.18) • 달걀부추국(1) • 상추오이무침 • 고추장불고기(5.6.10.13) • 어묵볶음(1.5.6) • 배추김치(9)	<b>11/7(화)</b> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 소고기무국(5.6.16) • 콩나물무침(5) • 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) • 온두부/김치볶음(5.9) • 배추김치(9)	<b>11/8(수)</b> • 친환경기장밥 • 떡국(1.16) • 찜닭고추감자조림(5.6.13) • 버섯들깨볶음 • 큐브목살스테이크(5.6.10.12.13.16) • 배추김치(9) • 미니불고기브리또(2.5.6)	<b>11/9(목)</b> • 친환경찰흑미밥 • 닭곰탕(15) • 애호박새우볶음(5.9.13) • 한입미니돈까스(1.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 이오(팍)(2)	<b>11/10(금)</b> • 친환경쌀밥 • 바지락미역국(18) • 부추양파무침(9) • 소고기당면볶음(16) • 배추김치(9) • 파인애플
<b>11/13(월)</b> • 친환경수수밥 • 불낙전골(5.6.16) • 콩나물잡채(5.6.13) • 애호박새우볶음(5.9.13) • 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 룡쥬러스(1.2.5.6)	<b>11/14(화)</b> • 친환경쌀밥 • 순두부찌개(1.5.10) • 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) • 비엔나소시지떡볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 치킨까스/강정소스(1.2.5.6.12.13.15) • 배추김치(9)	<b>11/15(수)</b> • 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 달걀후라이(1) • 소고기야채죽(16) • 미소된장국(5.6) • 깍두기(9) • 유기농미니김	<b>11/16(목)</b>	<b>11/17(금)</b>
<b>11/20(월)</b> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 오징어무국(5.6.17) • 감자고추조림(5.6.13) • 매콤볼어묵조림(1.5.6.13) • 돈육간장불고기(5.6.10.13) • 배추김치(9)	<b>11/21(화)</b> • 친환경수수밥 • 잔치국수(1.5.6) • 두부조림(5.6) • 돈육사태김치찜(9.10) • 단무지무침 • 배추김치(9) • 초코그레놀라/우유(2.5.6)	<b>11/22(수)</b> • 친환경발아현미밥 • 한우버섯국(16) • 숙주시금치나물(5.6) • 건과류멸치볶음 • 크리스피함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9)	<b>11/23(목)</b> • 계란볶음밥(1) • 근대된장국(5.6.9) • 감자조림(5.6.13) • 하와이안 • 폭창&야채구이(6.10.12.13) • 치즈팡팡리얼소시지바(2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9)	<b>11/24(금)</b> • 친환경발아현미밥 • 바지락순두부찌개(5.9.18) • 건파래자반볶음(13) • 맛살버섯볶음 • 닭봉구이(5.6.13.15) • 깍두기(9)
<b>11/27(월)</b> • 친환경흑미밥 • 삼색수제비(5.6.18) • 돼지갈비찜(10) • 애호박새우볶음(5.9.13) • 배추김치(9) • 아삭이고추된장무침(5.6)	<b>11/28(화)</b> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 김치콩나물국(5.6.9) • 찜닭(5.6.13.15) • 도라지진미채무침(5.6.13.17) • 감자베이컨볶음(5.10) • 깍두기(9)	<b>11/29(수)</b> • 친환경기장밥 • 북어달걀국(1.5.6) • 깻잎장아찌(5.6) • 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) • 해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) • 배추김치(9)	<b>11/30(목)</b> • 친환경수수밥 • 소고기무국(5.6.16) • 파리돈육메추리알장조림H(1.5.6.10.13) • 건과류멸치볶음 • 직화두툼너비아니(1.2.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) • 웰치에이드포도(2)	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/khb-> 알림마당 -> 급식실
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

# 11월 학교급식 식단 안내 - 중식

<b>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내</b> <b>(원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산</li> <li>* 콩:국내산,외국산 두부콩:국내산,외국산</li> <li>* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우</li> <li>* 낙지,주꾸미: 수입산 * 명태:러시아산</li> <li>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산</li> <li>* 갈치:수입산 * 다랑어:원양산</li> <li>* 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시</li> <li>* 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용</li> </ul>		<b>11/1(수)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 순대국/부추무침(2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 콩나물무침(5)</li> <li>• 건파래자반볶음(13)</li> <li>• 오징어김치전(6.9.17)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<b>11/2(목)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰흑미밥</li> <li>• 소프트치즈케익(1.2.5.6)</li> <li>• 소고기미역국(16)</li> <li>• 시금치무침</li> <li>• 낙지볶음&amp;소면(5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오가닉도시락김</li> </ul>	<b>11/3(금)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자장소스(1.5.6.10)</li> <li>• 짬뽕국(6.9.13.17.18)</li> <li>• 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 만두튀김(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 바이오키즈(2)</li> <li>• 반달단무지</li> </ul>
<b>11/6(월)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 동태국(5)</li> <li>• 매콤두부조림(5.6)</li> <li>• 버섯잡채(5.6.10.13)</li> <li>• 크크치킨(1.6.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/7(화)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 작은밥</li> <li>• 고기국수(2.5.6.10)</li> <li>• 오징어오이무침(5.6.13.17)</li> <li>• 소시지전&amp;애호박전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 우리밀정통와플(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<b>11/8(수)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 참치김치찌개(5.9)</li> <li>• 오리훈제&amp;머스타드(1.5.6.13)</li> <li>• 부추양파무침&amp;무쌈(9)</li> <li>• 바삭야채튀김(1.5.6.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/9(목)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경수수밥</li> <li>• 청국장(5.9.16)</li> <li>• 과일샐러드(1.5.12)</li> <li>• 진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>• 수육+쌈장(5.6.10.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 상추+깻잎/오이고추된장무침(5.6)</li> </ul>	<b>11/10(금)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 배추나물(5.6)</li> <li>• 빼빼없는감자탕(5.6.10)</li> <li>• 콘슬로우(1.5.13)</li> <li>• 생선커틀렛/샤워크림소스(1.2.5.6.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 베이컨말이떡꼬치(1.5.6.10)</li> </ul>
<b>11/13(월)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 들깨무채나물</li> <li>• 육개장(5.6.16)</li> <li>• 오이소박이(5.6.9)</li> <li>• 오곡편마로우(1.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/14(화)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 콩파오치킨파스타(1.5.6.9.13.15.18)</li> <li>• 갈비완자탕(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 숙주미나리무침</li> <li>• 온두부/김치볶음(5.9)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 레인보우크럼블케이크(1.2.5.6)</li> </ul>	<b>11/15(수)</b> 	<b>11/16(목)</b> 	<b>11/17(금)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 후리가케김가루작은밥H(1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>• 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 약과호떡빵(1.2.5.6)</li> </ul>
<b>11/20(월)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 맑은콩나물국(5.9)</li> <li>• 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>• 오리직화불고기(5)</li> <li>• 쫄면참나물전(1.5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/21(화)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 사과떡만두국(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>• 쌈배추겉절이(9.13)</li> <li>• 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 고구마튀김(5.6)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 주시쿨(자두)</li> </ul>	<b>11/22(수)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경수수밥</li> <li>• 남도물갈비(5.10)</li> <li>• 매콤두부조림(5.6)</li> <li>• 계란찜(1)</li> <li>• 오이소박이(5.6.9)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/23(목)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 부대찌개/라면(1.2.5.6.9.10.12.15.16)</li> <li>• 콩나물부추무침(5)</li> <li>• 버섯들깨볶음</li> <li>• 경양식돈까스(1.5.10.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<b>11/24(금)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 새우볶음밥(5.9.13)</li> <li>• 미소된장국(5.6)</li> <li>• 양상추샐러드/참깨드레싱(1.5)</li> <li>• 치즈폭포돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 계란후라이(1)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>
<b>11/27(월)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 연양식반달불고기(2.16)</li> <li>• 작은밥</li> <li>• 돈코츠라면(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 간장무채장아찌</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 멋있어망고씨c(13)</li> </ul>	<b>11/28(화)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 열감이된장무침(5.6)</li> <li>• 육개장(5.6.16)</li> <li>• 통살새우가스/타르타르소스(1.5.6.9.13)</li> <li>• 갈치구이(5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/29(수)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 김치비빔국수(5.6.9.13)</li> <li>• 돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>• 오향장육(5.6.10)</li> <li>• 상추부추무침(9)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>11/30(목)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰보리밥</li> <li>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 매콤콩나물무침(5)</li> <li>• 버섯들깨볶음</li> <li>• 잡채(5.6.10)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/khb> -> 알림마당 -> 급식실

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

# 11월 학교급식 식단 안내 - 석식

<b>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내</b> <b>(원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)</b> * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산,외국산 두부콩:국내산,외국산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우 * 낙지,주꾸미: 수입산 * 명태:러시아산 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 갈치:수입산 * 다랑어:원양산 * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시 * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용		<b>11/1(수)</b> • 제육덮밥(5.6.10) • 맑은콩나물국(5.9) • 납작군만두&비빔야채(1.5.6.10.16.18) • 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 토핑요거트(2)	<b>11/2(목)</b> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 두부된장국(5.6) • 닭갈비/무쌈(5.6.13.15) • 버섯들깨볶음 • 어묵볶음(1.5.6) • 배추김치(9)	<b>11/3(금)</b> • 친환경수수밥 • 참치김치찌개(5.9) • 돈갈비떡찜(5.6.10) • 애호박버섯볶음 • 고구마맛탕(5.13) • 배추김치(9)
<b>11/6(월)</b> • 친환경쌀밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) • 찜닭(5.6.13.15) • 참나물무침(5.6) • 감자채볶음(5) • 배추김치(9)	<b>11/7(화)</b> • 친환경발아현미밥 • 만두전골(1.5.6.7.10.16.18) • 계란찜(1) • 고추장멸치조림(5.6.13) • 치킨까스/화이트소스(1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9)	<b>11/8(수)</b> • 친환경귀리밥 • 바지락순두부찌개(5.9.18) • 숙주미나리무침 • 돈육간장불고기(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 비피더스(블루베리)(2) • 오가닉도시락김	<b>11/9(목)</b> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 얼큰콩나물국(5) • 고등어무조림(5.6.7) • 떡볶이(1.5.6) • 룡오징어튀김/룡김말이(1.5.6.16.17) • 배추김치(9)	<b>11/10(금)</b> • 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 미소된장국(5.6) • 고칼슘생돈까스(5.10) • 배추김치(9) • 양배추샐러드(1.5.12) • 청포도에이드
<b>11/13(월)</b> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 등뼈감자탕(5.6.10) • 상추부추무침(9) • 얼큰어묵볶음(1.5.6) • 고등어구이(5.6.7) • 깍두기(9)	<b>11/14(화)</b> • 친환경찰보리밥 • 감자고추장찌개(5.6) • 쥐어채조림(5.6.13) • 낙지볶음&소면(5.6) • 룡롱쉬림프(1.2.5.6.9.13) • 배추김치(9)	<b>11/15(수)</b>	<b>11/16(목)</b>	<b>11/17(금)</b> • 친환경찰흑미밥 • 얼큰콩나물국(5.9) • 부추무침(9) • 고추장불고기(5.6.10.13) • 계란말이(1) • 배추김치(9) • 미니초코라떼(2)
<b>11/20(월)</b> • 친환경귀리밥H • 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) • 돈육김치찜(5.6.9.10.13) • 청포묵김가루무침 • 굴림만두타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.16) • 배추김치(9)	<b>11/21(화)</b> • 목살마늘구이(10) • 친환경혼합잡곡밥(5) • 미니스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) • 두부된장국(5.6) • 배추김치(9) • 상추+깻잎/오이고추무침(5.6)	<b>11/22(수)</b> • 작은밥 • 어묵우동(1.5.6.7.18) • 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18) • 배추김치(9) • 우리쌀미니붕어빵(1.2.5.6) • 오미자모듬피클	<b>11/23(목)</b> • 자장라이스(1.5.6.10) • 김치콩나물국(5.6.9) • 바삭오곡등심탕수육/소스(10.11) • 배추김치(9) • 우리쌀옛날호떡(1.2.5.6) • 반달단무지	<b>11/24(금)</b> • 오징어볶음(5.6.17) • 친환경찰보리밥 • 참치김치찌개(5.9) • 소시지전&육원전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) • 두부구이/양념간장(5.6) • 배추김치(9)
<b>11/27(월)</b> • 친환경발아현미밥 • 배추나물(5.6) • 매콤오징어무국(17) • 계란찜(1) • 순살어니언치킨(1.5.6.13.15) • 깍두기(9)	<b>11/28(화)</b> • 강황라이스 • 닭곰탕(15) • 도토리묵무침(5.6) • 어묵피망볶음(1.5.6) • 오징어김치전(6.9.17) • 배추김치(9)	<b>11/29(수)</b> • 베이컨볶음밥(1.10) • 유부팽이버섯장국(5.6) • 오이무침(5.6.13) • 닭갈비(5.6.13.15) • 알감자버터구이(2.5.13) • 배추김치(9)	<b>11/30(목)</b> • 김가루주먹밥H • 매콤어묵국(1.5.6.9) • 떡볶이(1.5.6) • 룡오징어튀김/룡김말이(1.5.6.16.17) • 배추김치(9) • 카스타드호떡(1.2.5.6) • 반달단무지	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/khb>-> 알림마당 -> 급식실

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