



전교,그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전교의 영원한 자랑이어라.

# 가정통신문

큰 뜻을 세워 미래를 여는  
「전주고등학교」

전주시 완산구 관심동로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo> ☎ 본교무실 285-0212 행정실 285-0213 1학년실 275-3281 2학년실 285-0215 3학년실 285-0214

## 2025년 학교 급식 6월 식단 안내

### ♠ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

### ♠ 원산지 및 영양표시제 정보 안내

- <https://school.jbedu.kr/jeonjugo/M01030601/>

(학교홈페이지 → 학교소식 → 학교급식 → 영양표시제)

- 원산지가 다를 경우 별도로 급식실 알림판과 홈페이지 게시판에 게시합니다.

### ♠ 본 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

	6월 2일(월)	6월 3일(화)	6월 4일(수)	6월 5일(목)	6월 6일(금)	6월 7일(토)
조식	친환경찰기장밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 간장찜닭 (2.5.6.10.13.15.16.18) 상추겉절이(5.6) 계란웃고기완자 (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 애플망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 863.8/41.7/344.2/3.8		친환경쌀밥 쇠고기야채죽(16) 파리고추달걀장조림 (1.5.6.13.18) 춘천식순살닭갈비 (5.6.13.15) 깍두기(9) 시험부셔/걱정부셔 (1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,333.1/59.6/151.4/3.5	친환경쌀밥 누룽지 순두부찌개(1.5.6.10.18) 가지나물(5.6) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.16.18) 고기완자전 (1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 떠먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.9/51.9/166.6/3.0		
중식	친환경칼슘찜쌀밥 맑은미역국(5.6) 돼지고기감치찜 (5.6.9.10.13) 숙주미니리무침(5.6) 도시락김 배추김치(9) 수제콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.0/44.3/347.0/2.4		제육덮밥(5.6.10.13) 감자호박된장국 (5.6.13.18) 콩나물우침(5.6) 통등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,123.0/51.2/129.8/4.5	친환경찰기장밥 한우사골떡국(1.5.16) 궁중불떡갈비조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 볶음마늘고기만두 (1.5.6.10.16.18) 도라지야채초무침 (5.6.13) 총각김치(9) 트로피컬주스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.8/31.5/146.9/6.2		
선식	친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게탕 (5.6.8.9.13.17.18) 숙갓두부우침(5) 파채간장불고기 (5.6.10.13.16) 고감콘고로케/케첩 (1.5.6.12) 배추김치(9) 블루레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.3/58.9/183.8/4.2		친환경버섯카로틴밥 물만둣국 (1.5.6.10.16.18) 양념두부조림(5.6.13) 맛살겨자냉채 (1.5.6.8.13) 너비아니&부추우침 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 포켓카라멜팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.8/35.9/149.1/6.7	친환경찰보리밥 육개장(1.5.6.10.13) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 수제뿌링글치킨/웨이감자 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 가나초콜릿우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.8/51.8/279.7/4.7		

	6월 9일(월)	6월 10일(화)	6월 11일(수)	6월 12일(목)	6월 13일(금)	6월 14일(토)
조식	친환경쌀밥 삼색감자옹심이국 (1.5.6.16.17) 근대무침(5.6) 매콤대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) 황금알카츠&청양마요 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 밀크치즈바게트(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,081.1/42.7/78.5/3.9	친환경쌀밥 누룽지 건새우아욱된장국 (5.6.9.13) 콩나물무침(5.6) 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13) 베이컨감자전 (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 저당트리플베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.5/37.7/212.4/2.8	친환경쌀밥 감자애호박찌개(5.6.10) 참나물무침(5.6) 파채간장불고기 (5.6.10.13.16) 명태살두부구이(1.5.6) 배추김치(9) 하루건과(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.7/52.9/85.6/2.9	친환경쌀밥 누룽지 김치콩나물국(5.9) 브로콜리&초장(5.6.13) 춘천식신살닭갈비 (5.6.13.15) 베이컨스크램블에그 (1.2.5.10) 배추김치(9) 블루베리머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,040.1/53.9/178.3/4.4	친환경쌀밥 종합어묵탕(1.5.6.13) 도토리묵/양념장(5.6.13) 제육청경채불고기 (5.6.10.13) 감자버터구이(2.13) 총각김치(9) 22곡검은콩두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.0/48.6/290.9/3.2	친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.6.10.18) 육즙갈비스틱 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 궁채장아찌(5.6) 간장사태조림 (5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 힘내에너지바 (1.3.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,190.8/59.6/128.5/5.2
중식	친환경찰흑미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 간장버섯불고기 (5.6.10.13.16) 애호박느타리버섯볶음(5) 수제닭다리양념구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,082.0/84.9/131.7/4.3	친환경칼슘참쌀밥 미역국(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 스틱오이/쌈장(5.6.13) 데리야끼통바베큐 (5.6.10.13) 보쌈김치(9) 샤인머스켓주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.1/45.3/155.1/2.4	달걀햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 사천식자장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 통살양념닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,097.0/36.9/135.2/3.3	친환경찰보리밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 오복채무침(5.6) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 해물동그랑땡 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,110.6/45.0/137.9/5.8	친환경통일밥(6) 동태찌개(5.13.18) 상추치커리무침(13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 매콤볼어묵야채볶음 (1.5.6.13) 배추김치(9) 자두맛골피스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,011.2/57.7/159.0/3.8	
석식	친환경찰흑수수밥 머위대들깨탕(9) 갈비교자만두 (1.5.6.10.16.18) 감자닭볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 키위&사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.4/45.7/233.1/3.9	친환경찰현미밥 삼색수제비(1.5.6) 고등어감자조림 (5.6.7.13) 시금치우침(5.6) 간장당면찜닭 (5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 짜먹는요거바(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,016.3/53.2/138.7/4.1	친환경귀리밥 이색뜨덕이만둣국 (1.5.6.10.16.18) 열무쌈장무침(5.6) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 갈비섭산적(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 스트로베리필드도넛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,140.9/35.9/183.2/5.0	친환경쌀밥 한방닭곰탕(15) 오이부추무침(5.6.13) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.16) 오상불고기 (5.6.10.13.17) 배추김치(9) 망고오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,046.3/58.1/104.4/2.8	친환경아미노참쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 훈제오리&머스타드 (1.2.5.6.16) 케요네즈양배추샐러드 (1.5.12) 파래오징어까스 (1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 크리스피롤(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,414.5/65.4/134.8/2.1	
	6월 16일(월)	6월 17일(화)	6월 18일(수)	6월 19일(목)	6월 20일(금)	6월 21일(토)
조식	친환경쌀밥 누룽지 순두부계란탕(1.5.6) 미트볼야채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 청포묵김가루무침(5.6) 매콤돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,092.3/57.4/252.8/3.8	친환경쌀밥 누룽지 순두부계란탕(1.5.6) 미트볼야채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 청포묵김가루무침(5.6) 매콤돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,092.3/57.4/252.8/3.8	친환경쌀밥 사골우거지국(5.6.16) 간장계란장(1.5.6.13.18) 단호박돈사태찜 (5.6.10.13.16.18) 볶음김치(5.9.13) 초코롤케익(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.4/49.9/262.2/3.9	친환경쌀밥 누룽지 김치어묵국(5.6.9) 오이치커리무침(5.6.13) 닭강자조림 (5.6.13.15.16.18) 고추잡채주먹완자 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 떠먹는과일요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,046.3/58.4/273.9/4.6	친환경쌀밥 오징어새우무국 (5.6.9.13.17.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 근대무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 비타500젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 968.0/72.4/203.8/4.9	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13) 바삭불고기&파채 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 블루베리등뼈주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.0/51.0/196.2/4.3
중식	친환경울무밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 로제크림파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.17) 아삭이고추무침(5.6) 달걀말이(1.5) 열무김치(9) 비피더스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.1/48.0/191.8/5.1	낙지돈육야채비빔밥 (5.6.10.13) 맑은감자양파국(1.5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오미자모듬야채피클 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 제로당천도복숭아주스 (2.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,104.8/69.1/264.2/7.5	친환경찰현미밥 잔치국수(1.5.6.7.18) 꼬들오이지무침 고추장사태무조림 (5.6.10.13) 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,230.0/53.1/137.0/3.3	친환경찰흑미밥 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.17.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 부추무침(5.6.13) 숯불바베큐양념구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 리치&코코팜 * 에너지/단백질/칼슘/철 839.5/50.6/84.7/3.9	친환경찰보리밥 닭다리낙두상계탕(15) 김치왕만두(1.5.6.10.18) 도라지야채초무침 (5.6.13) 불고기낙지볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 모듬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,144.5/70.6/114.0/4.9	
석식	친환경차수수밥 조랭이떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 고추장불고기(5.6.10.13) 쫄깃바삭꿔바로우 (1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,203.3/53.1/113.8/14.2	친환경칼슘참쌀밥 닭개장(1.5.6.13.15) 두부간장조림(5.6.13) 흑임자연근셀러드 (1.5.6.12.13) 감자버섯돈육볶음 (5.6.10.13.16) 배추김치(9) 빠빠초코(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,167.1/61.8/337.0/5.7	친환경찰흑미밥 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.17.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 부추무침(5.6.13) 숯불바베큐양념구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 리치&코코팜 * 에너지/단백질/칼슘/철 839.5/50.6/84.7/3.9	친환경찰흑미밥 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.17.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 부추무침(5.6.13) 숯불바베큐양념구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 리치&코코팜 * 에너지/단백질/칼슘/철 839.5/50.6/84.7/3.9	친환경쌀밥 머쉬룸크림스프 (2.5.6.13.16) 콩나물쫄면무침(5.6.13) 블루베리무피클 떡갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 만들어먹는에그마요빵 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,378.9/34.4/137.9/5.4	

	6월 23일(월)	6월 24일(화)	6월 25일(수)	6월 26일(목)	6월 27일(금)	6월 28일(토)
조식	영양밥/부추양념장(5.6) 열갈이된장국(5.6.13) 궁중미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오복채무침(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) (영양밥)싸먹는김 * 에너지/단백질/칼슘/철 925.6/50.2/148.7/3.8	친환경쌀밥 누룽지 굴림만두전골(1.5.6.10.15.16.18) 배추들깨무침(5.6) 육은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 통그릴베네토케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 허니버터아몬드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.1/50.7/163.4/2.8	친환경쌀밥 두부김치찌개(5.9.10) 코다리무조림(5.6.13) 오이소박이(13) 스팸구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) ZERO초코파이(1.2.4.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.3/71.8/304.9/5.7	친환경쌀밥 로마노치즈브로콜리스프(2.5.6.13.15.16) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 수랏간고기말이(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 갯잎장아찌 배추김치(9) 베리믹스유산균음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.8/39.3/239.3/4.5	친환경쌀밥 누룽지 맑은콩나물국(5) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 제육부추볶음(5.6.10.13) 잡채고로케(1.5.6.10) 배추김치(9) 팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.9/42.6/177.4/3.9	친환경쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.8) 떡볶이(1.5.6.12.13) 모듬튀김(1.5.6.16) 볶음김치(5.9.13) 파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,078.5/28.3/211.3/13.7
중식	친환경통밀밥(6) 김치수제비(5.6.9) 비엔나감자조림(2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육사태조랭이떡찜(5.6.10.13) 포켓몬스틱김자반(5) 총각김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,099.0/53.8/105.5/4.5	친환경차조밥 돼지순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 간장두루치기(5.6.10.13.16) 궁중별미육전(1.5.6.10.13.16.18) 부추양파무침(5.6.13) 깍두기(9) 라임&레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.0/59.2/149.1/5.4	인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 황태콩나물국(1.5.6) 스틱단무지(13) 도통한텐츠키츠(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 마시는엔요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.8/32.9/154.7/3.2	친환경버섯카로틴밥 짬뽕순두부(1.5.6.8.9.10.13.15.17.18) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 열치견과류조림(5.6.13.14) 감자돈갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9) 반달양금절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,238.5/62.0/182.8/5.3	친환경찰기장밥 전주식콩나물국&도시락김(5.6.9.17) 메밀막국수(3.5.6.13) 무말랭이무침 수육/양념장(5.6.10.13) 보쌈김치(9) 아이스슈퍼볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,132.6/60.8/156.4/6.0	
석식	친환경참보리밥 도토리묵사발(국)(5.6.9.13.16) 고기왕만두(1.5.6.10.16.18) 쭈꾸미낙지불고기(5.6.10.13) 열무김치(9) 미숫가루라떼(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,150.3/53.9/194.9/8.8	친환경찰흑미밥 시래기된장국(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.7/47.6/145.9/2.8	친환경발아찰현미밥 바지락살미역국(5.6.18) 숙주게맛살무침(1.5.6.8) 알어묵간장볶음(1.5.6.13) 매콤주물럭(5.6.10.13) 배추김치(9) 감글코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 952.6/49.6/165.8/5.6	친환경쌀밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 건파래실파무침(5.6.13) 크런치생선까스(1.5.6.13) 남도식왕떡갈비&파채(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.7/44.7/219.8/4.8	친환경칼슘참쌀밥 청국장찌개(5.6.9.10) 제육두루치기(5.6.10.13) 부추계란말이(1.5) 배추김치(9) 딸기우유(1.2.3.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.9/59.1/328.4/4.8	
	6월 30일(월)					
조식	친환경쌀밥 누룽지 건새우근대된장국(5.6.9.13) 무나물들깨무침(5) 돼지고기감치볶음(5.6.9.10.13) 우리콩온두부(5) 총각김치(9) 파워온자용주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.5/42.9/212.3/4.3					
중식	친환경차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 옥수수계란찜(1.2.9.13) 오이깍둑무침(5.6.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 모듬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,187.2/60.7/138.6/4.8					
석식	친환경발아찰현미밥 소고기무국(5.6.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 매콤사태떡찜(5.6.10.13) 한식잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 914.9/46.6/124.2/4.3					