



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>

☎ 본교무sal 285-0212 행정sal 285-0213 1학년sal 275-3281 2학년sal 285-0215 3학년sal 285-0214

## 2025년 학교 급식 4월 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.

		4월 1일(화)	4월 2일(수)	4월 3일(목)	4월 4일(금)	4월 5일(토)
조식		친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 간장계란장(1.5.6.13.18) 미트볼견과류조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 건파래볶음(8.9) 깍두기(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,033.6/43.5/221.9/7.1	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 고등어김치조림(5.6.7.9) 부추겉절이(9) 스팸구이(2.5.6.10.16) 백김치(9) 초코강냉이(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.7/37.0/136.9/4.1	친환경쌀밥 돈육순두부찌개 (1.5.6.9.10) 애호박느타리볶음(5) 스크램블에그(1.2) 치킨멘치카츠 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 비타후르츠(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.3/41.8/117.2/4.4	친환경쌀밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 돼지사태김치찜 (5.6.9.10) 양배추쌈&쌈장(5.6) 통살고기완자 (2.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 라임&레몬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 952.4/47.9/194.5/3.6	친환경쌀밥 두부된장찌개(5.6) 제육청경채불고기 (5.6.10) 도시락김 볶음김치(5.9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.5/43.8/467.3/4.4
중식		친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 간장무채장아찌 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 수제오레오생크림와플 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,203.8/47.8/227.1/5.4	매콤부추고기볶음밥 (2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) 웅심이만둣국 (1.2.5.6.8.10.16.18) 닭봉철리조림 (5.6.12.15.18) 과일요거트샐러드 (1.2.5.12) 배추김치(9) 소떡소떡 c(2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.6/43.6/82.1/2.6	친환경칼슘참쌀밥 토마토미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 코다리시래기조림 (5.6.13) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,101.0/56.2/339.7/4.6	친환경발아찰현미밥 김치콩나물국 (5.6.9.15.18) 모듬장조림(1.5.6.10) 연근조림(5.6) 단짠너비아니&양배추채 (2.5.6.10.15.16.18) 총각김치(9) 요거얌얌(오렌지)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.4/37.1/215.3/3.5	
석식		친환경쌀밥 잔치국수(1.5.6.15.18) 도토리묵채소무침(5.6) 파채불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 웃담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/33.7/163.1/3.4	친환경찰현미밥 돈갈비김치찌개(5.9.10) 숙갓두부무침(5) 불어묵야채볶음 (1.5.6.13) 불고기당면볶음(5.6.10) 깍두기(9) 오렌지자몽에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.3/43.7/165.4/4.2	친환경혼합곡밥(5) 버섯육개장(1.5.6.10) 잔멸치아몬드조림(5.6) 까르보불닭떡볶이 (2.5.6.10.12.15.16.18) 고구마치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) 블랙사파이어주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.5/32.6/366.8/2.8	일식카레라이스 (2.5.6.10.12.15.16.18) 호박고추장찌개(5.6.10) 양념단무지무침(13) 감자명태까스 (1.2.5.6.16) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.0/38.6/290.7/4.0	

	4월 7일(월)	4월 8일(화)	4월 9일(수)	4월 10일(목)	4월 11일(금)	4월 12일(토)
조식	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 간장감자조림 (2.5.6.8.10.15.16.18) 모듬버섯볶음(5.9) 우리쌀떡함박스테이크 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 마시는감귤향한라봉(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/34.0/123.0/3.4	친환경쌀밥 감자수제비만둣국 (1.2.5.6.10.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) 미트볼채소볶음 (5.6.8.10.12.16.18) 양배추샐러드(1.5.12) 배추김치(9) 우유살과자(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.6/35.3/95.8/3.1	친환경쌀밥 순두부계란탕 (1.5.6.15.18) 오이부추무침(5.6) 감자닭갈비(5.6.15) 싸서먹는햄(5.10) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.3/45.4/102.0/2.3	친환경쌀밥 아육된장국(5.6) 돈육바베큐소스볶음 (2.5.6.10.12.15.16.18) 치커리유자무침 떡새우완자&케첩 (1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) 인절미스낵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.9/44.6/205.4/2.9	친환경쌀밥 쇼콜라머핀(1.2.5.6) 물만둣국 (1.2.5.6.10.15.16) 닭고구마조림(5.6.15) 온두부찜&양념장(5.6) 숙주삼색나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/36.4/111.8/5.4	친환경쌀밥 계란실파국(1) 도시락김 스탁음죽갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 볶음김치(5.9) 모구모구 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,129.5/35.0/414.6/5.3
중식	친환경귀리밥 백년초꽃빵(5.6) 찜빵순두부 (1.5.6.8.9.10.13.15.17.18) 오이부추무침(5.6.13) 고추잡채 (1.5.6.10.13.18) 마라부대볶음 (1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.0/31.6/177.5/3.6	친환경차수수밥 감자양파국(1.5.6.15.18) 청경채나물무침 치즈볼닭(2.5.6.15) 바삭황금알카츠 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 요거톡(초코필로우&크런치)(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.3/46.8/263.2/2.8	친환경아미노참쌀밥 사골조랭이떡국 (1.5.6.16) 보쌈&쌈채소 (5.6.8.10.18) 납작김치만두 (1.5.6.10.16.18) 무말랭이무침 보쌈김치(9) 바닐라샌드아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.9/44.4/133.2/3.0	친환경찰기장밥 모듬부대찌개 (2.5.6.9.10.12.16.18) 닭감자간장조림 (2.5.6.8.10.15.16.18) 옥수수계란찜(1.2.9) 시금치나물 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 959.5/47.0/126.3/4.0	친환경찰흑미밥 설렁탕(2.6.13.16) 부추무침 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 너비아나육전 (1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 853.7/38.1/97.2/3.8	
석식	친환경차초밥 알갈이된장국(5.6) 육은지닭매운조림 (5.6.9.15) 돈가스샐러드 (1.2.5.6.10.12.16.18) 가자나물 깍두기(9) 내사랑주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.1/35.4/149.3/2.6	친환경찰보리밥 우렁된장찌개(5.6) 제육두루치기(5.6.9.10) 오징어파전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 무생채(9) 힘내C주스(혼합)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.4/42.7/383.2/4.4	친환경찰흑미밥 크림수프(2.5.6.16) 모듬채소피클 풀면채소무침(5.6.16) 곰돌이함박스테이크 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 치즈바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.5/25.3/181.7/3.2	친환경찰현미밥 뜨덕이만둣국 (1.5.6.10.16.18) 비엔나감자조림 (5.6.10.12.16) 낙지볶음&소면 (2.5.6.12.15.16.18) 깻잎김치(5.6) 배추김치(9) 말리리치주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.3/36.8/140.2/8.8	친환경쌀밥 김치수제비(1.5.9) 브로콜리&초장(5.6) 숯불오리불고기 (2.5.6.12.15.16.18) 햄계란말이 (1.5.6.8.10.12.16) 총각김치(9) 키워&사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.9/35.6/138.3/5.1	
	4월 14일(월)	4월 15일(화)	4월 16일(수)	4월 17일(목)	4월 18일(금)	4월 19일(토)
조식	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 애호박새송이볶음(5.9) 스크램블에그(1.2.5) 알떡스테이크 (2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 쿨피스파인(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.9/39.3/160.7/4.3	친환경쌀밥 돼지고기뚝국(5.6.10.18) 닭감자간장조림 (2.5.6.8.10.15.16.18) 알어묵양념조림(5.6) 배추김치(9) 오이소박이(9) 초코롤빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.3/44.4/93.6/2.7	친환경쌀밥 누룽지 배추된장국(5.6) 별집간장갈비맛구이 (2.5.6.10.16) 계란만두 (1.2.5.6.15.16.18) 깍두기(9) 박카스첼리 * 에너지/단백질/칼슘/철 930.4/35.7/91.5/2.0	친환경쌀밥 버섯전골 (2.5.6.15.16.18) 콘마요참치범벅(1.2.5) 건파래볶음 우리쌀떡함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 청포도에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.9/33.4/88.7/3.8	친환경쌀밥 오징어호박국(5.6.17) 시금치나물 불고기당면볶음 (5.6.10.18) 에그마니카츠&케첩 (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.6/41.4/81.9/2.8	친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 궁중미트볼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 볶음파래자반(8.9) 계란프라이(1.5) 볶음김치(5.9) 파워온레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.3/42.8/724.5/7.5
중식	친환경혼합잡곡밥(5) 오색물만둣국 (1.5.6.10.16.18.) 사천식자장떡볶이 (1.5.6.9.13.16.17) 참쌀꺾바로우 (1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 반달단무지 블랙데이크로칸슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.0/18.2/71.6/6.7	친환경차초밥 풀면야채무침(5.6.13.16) 빠네크림수프 (2.5.6.13.16) 두툼떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스캣요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 960.8/28.1/184.1/2.7	친환경아미노참쌀밥 진한고기완탕 (1.2.5.6.10.16) 호두우유조림(5.6.14) 고구마닭갈비(2.5.6.15) 중화풍두부구이 (5.6.8.16.17.18) 배추김치(9) 납작볶음아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 973.1/45.3/125.8/3.1	친환경찰기장밥 전주식공나물국&미니도시락김(5.9.17) 돼지사태매운떡찜 (5.6.10) 야채계란찜(1.2) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 약과(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.7/44.4/141.9/4.3	친환경찰흑미밥 돈갈비김치찌개(5.9.10) 통그릴비엔나야채볶음 (1.2.5.6.10.12.18) 브로콜리흑임자무침 (1.5.6) 포테이토순살고등어구이 (1.5.6.7.12) 깍두기(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/32.5/84.0/2.3	
석식	친환경찰보리밥 감자옹심이국(1.5.6.17) 미트볼견과류조림 (2.5.6.8.10.12.16.18) 매콤주꾸미&불고기 (5.6.10.13) 애호박타리볶음(5) 배추김치(9) 자몽하니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.5/43.8/163.2/4.5	친환경귀리밥 사골떡국(1.16) 숙음배추된장무침(5.6) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10) 통살고기완자 (2.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 우리말오토크랜베리쿠키 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.8/45.8/121.1/3.5	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 감자버터구이(2.13) 모듬채소피클 카치아토레치킨가스 (2.5.6.12.16) 배추김치(9) 패션후르츠주스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/39.5/820.8/6.5	친환경차수수밥 꼬치어묵국(1.5.6) 참나물무침 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 눈꽃치즈닭조림 (2.5.6.15) 배추김치(9) 베리후레쉬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.1/38.9/157.6/2.6	친환경찰현미밥 들깨미역국 미트소스스파게티 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 코울슬로샐러드(1.2.5.6) 매콤크림떡갈비 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 몽글몽글에이드(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.8/30.9/162.3/3.4	

	4월 21일(월)	4월 22일(화)	4월 23일(수)	4월 24일(목)	4월 25일(금)	4월 26일(토)
조식	친환경쌀밥 두부김치찌개(5.9) 무나물볶음(5) 돈육간장볼고기(2.5.6.10.15.16) 계란도고기완자(1.2.5.6.10.16) 돌산갯김치(9) 베리믹스요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.0/44.1/249.6/2.5	친환경쌀밥 얼큰닭곰탕(5.6.15) 미나리무침 직화떡갈비(2.5.6.10.12.15.16) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 904.7/34.6/112.3/3.5	친환경쌀밥 맑은콩나물국(5.6.18) 얼갈이나물(5.6) 제육부추볶음(5.6.10) 오색현미육원전(5.6.10.15.16) 배추김치(9) 블루레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.3/43.0/170.5/4.0	친환경쌀밥 버섯육개장(1.5.6.10) 오이부추무침(5.6) 스크램블에그소시지(1.2.5.6.10) 삼치엿장구이(5.6.8.12.18) 배추김치(9) 몽키미니도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.9/42.0/110.2/3.0	친환경쌀밥 순두부계란탕(1.5.6.18) 돼지목살김치찜(5.6.9.10) 양배추쌈&쌈장(5.6) 모짜렐라치즈스틱(2.5.6) 배추김치(9) 통크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.0/36.4/200.0/3.3	친환경쌀밥 돈육훈제&부추무침(1.5.6.10) 오복채무침 볶음김치(5.9) 던킨먼치킨(1.2.5.6) 물만둣국(1.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.7/39.8/273.3/6.5
중식	친환경귀리밥 감자수제비만둣국(1.2.5.6.10.16) 모듬장조림(1.5.6.10) 숙음열무된장무침(5.6) 닭장각바베큐구이(2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 우리밀왕버터쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.8/43.7/100.4/3.4	친환경울무밥 참치김치찌개(5.6.9.18) 치커리유자무침 대파고추장볼고기(5.6.10) 녹두만두전(1.2.5.6.10.16.18) 백김치(9) 파인애플(조각) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.3/45.5/83.7/2.3	스팸김치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 버섯된장국(5.6.13.18) 회오리감자(5.6) 깍두기(9) 간장깻잎지(5.6) 뽕로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/18.4/150.9/4.1	친환경차조밥 굴림만두전골(1.2.5.6.10.15.16.18) 도라지야채무침(5.6.13) 마크니커리닭볶음(2.5.6.12.15) 청파래집게다리맛튀김&케첩(1.5.6.8.12) 배추김치(9) 골드키위배플리도(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.7/41.9/118.4/2.1	친환경혼합잡곡밥(5) 수제초코칩팬케이크(1.2.5.6) 소고기무국(5.6.16) 진미채조림(5.6.13.17) 돈사태찜(5.6.10.13) 삼색청포묵무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/31.4/122.8/2.3	
선식	친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6) 연근조림(5.6) 오리불고기(2.5.6) 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,080.2/34.5/383.0/4.4	친환경찰기장밥 들깨수제비국(5.6.18) 닭불데리아끼조림(5.6.15) 스틱오이&쌈장(5.6) 비엔나감자조림(5.6.10.12.16) 배추김치(9) 미니크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.1/40.0/99.2/2.8	친환경찰흑미밥 모듬부대찌개(2.5.6.9.10.12.16.18) 간장당면찜닭(2.5.6.8.10.15.16.18) 옥수수계란찜(1.2.9) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.3/43.9/136.8/4.0	친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 돈육바베큐소스볶음(2.5.6.10.12.15.16.18) 모듬버섯볶음(5.9) 치킨너겟&머스터드(1.2.5.6.15.16) 깍두기(9) 땡큐베리넛츠(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/43.2/110.7/2.6	숙성카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 종합어묵탕(1.2.5.6.15.16) 오이지무침(6) 불닭치즈함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 비피더스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.8/37.7/131.3/3.2	
	4월 28일(월)	4월 29일(화)	4월 30일(수)			
조식	친환경쌀밥 김치수제비국(1.5.6.9) 가이나물 스크램블에그(1.2) 더블치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 짜먹는말기요거바(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.2/38.6/307.0/4.7	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 얼갈이된장지짐(5.6) 간장닭갈비(2.5.6.8.10.15.16.18) 깻잎동그랑땡(2.5.6.10.16) 총각김치(9) 100%착즙음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.1/44.4/183.1/3.3	친환경쌀밥 북어채계란국(1) 매운돼지갈비찜(5.6.10.18) 미역줄기마살볶음(1.5.6.8) 싸서먹는햄(5.10) 배추김치(9) 골드키위퓨레 * 에너지/단백질/칼슘/철 917.6/43.9/117.5/2.3			
중식	친환경혼합잡곡밥(5) 사골우거지국(5.6.16) 청경채나물무침(5.6.8.18) 대파간장볼고기(5.6.8.10.18) 볶음참치김치&온두부(5.9) 깍두기(9) 허쉬드링크(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.9/49.6/347.6/3.6	친환경울무밥 스팸두부찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10) 도토리묵채소무침(5.6) 순살고추장전갱이구이(2.5.6.8.9.12.16.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.1/48.0/134.3/3.3	소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 감자호박된장국(5.6.13.18) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.10.16) 싸먹는김 배추김치(9) 떠먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.3/20.2/268.2/2.7			
선식	친환경차조밥 돼지등뼈감자탕(5.9.10) 잡채(1.5.6.13) 쭈둔볼고기(5.6.10) 배추김치(9) 생깻잎지(5.6.13) 피치코코팜 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.4/44.8/175.6/4.7	친환경찰현미밥 호박고추장찌개(5.6.10) 짬뽕왕교자(2.5.6.9.10.15.16.17.18) 오복채무침(5.6) 돼지고기짜장볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 망고파인플리도(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/44.0/60.7/2.2	친환경찰흑미밥 삼색수제비국(1.5.6.18) 건파래볶음 치즈불닭(2.5.6.15) 베이컨감자볶음(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 컵에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 961.3/45.2/161.6/4.3			