



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> ☎ 본교무선 285-0212 행정실 285-0213 1학년실 275-3281 2학년실 285-0215 3학년실 285-0214

2025년 학교 급식 5월 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.

				5월 1일(목)	5월 2일(금)	5월 3일(토)
조식				친환경쌀밥 미니슈크림파이(1.2.5.6) 물만둣국 (1.5.6.10.16.18) 닭바베큐소스조림 (뼈)(2.5.6.12.13.15.16) 콘마요참치범벅(1.5.13) 명란바사삭김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,344.3/58.2/133.8/6.5	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 시금치나물무침 스크램블에그(1.2) 연양식물고기&부추무침 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.1/44.1/159.7/3.8	
중식					고소한소보루빵 (1.2.4.5.6) 고단백에너지바(2.4.5) 미니보스톤&핑크하트도넛 (2.5.6) 과일주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.5/10.4/61.7/1.5	

	5월 5일(월)	5월 6일(화)	5월 7일(수)	5월 8일(목)	5월 9일(금)	5월 10일(토)
조식	<div>어린이날</div>	<div>대체공휴일</div>	친환경쌀밥 미역국 개성김치만두 (1.5.6.9.10.16.18) 청경채나물무침(5.6) 채소큐브스테이크조림 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.7/20.8/193.8/2.3	친환경쌀밥 된장찌개(5.6) 가지양파볶음(5) 명대살두부조림(1.5.6) 닭봉채소구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.3/39.0/150.8/3.3	친환경찰기장밥 맑은콩나물국(5.6) 오리훈제&쌈무(1.5.13) 골뱅이채소무침(5.6.13) 오색오미전 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드키워주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 904.1/38.9/214.0/3.5	친환경쌀밥 돈갈비김치찌개 (5.6.9.10) 메추리알장조림(1.5.6) 애호박새송이버섯볶음(5) 궁중식너비야니 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/26.8/81.9/2.2
중식			친환경차수수밥 두부된장찌개(5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 숙주삼색나물 배추김치(9) 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 청포도주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.5/43.6/145.9/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 병천식순대국 (2.5.6.10.12.15.16.18) 닭감자간장조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) 시금치나물무침 바삭만두고기 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 섞박지(9) 스위트애플망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 967.2/36.1/132.7/7.0	친환경발아찰현미밥 호박고추장찌개(5.6.10) 상추겉절이(5.6) 대파간장불고기 (5.6.10.13.16) 중화풍두부구이 (5.6.16.17.18) 깍두기(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.6/38.0/149.7/3.9	
석식			친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 통그릴비엔나채소볶음 (1.2.5.6.10.12) 불닭맛김 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 섞박지(9) 약과(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.3/42.8/127.1/3.0	친환경찰흑미밥 어묵매운탕 (2.5.6.15.16) 얼갈이나물(5.6) 제육부추볶음(5.6.10) 불고기매일전병 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.0/44.1/186.4/3.3	친환경찰보리밥 비빔국수(5.6.13) 우렁된장찌개(5.6) 깻잎고기완자 (1.2.5.6.15.16.18) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9) 자몽에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/21.9/313.5/3.3	
	5월 12일(월)	5월 13일(화)	5월 14일(수)	5월 15일(목)	5월 16일(금)	5월 17일(토)
조식	친환경쌀밥 햄김치찌개 (2.5.6.9.10.12.16) 간장찜닭 (2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물김가루무침(5) 스크램블에그(1.2) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.8/52.7/311.4/6.2	친환경쌀밥 감자옹심이국(1.5.6) 얼갈이나물(5.6) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10) 깻잎전 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 그린키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/41.7/188.4/3.6	친환경쌀밥 황태채우국(1.5) 동글비엔나채소볶음 (5.6.10.12.13.16.18) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 옥수수계란찜(1.2.5.6) 배추김치(9) 우리밀오토크랜베리쿠키 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.6/34.0/162.2/3.5	친환경찰기장밥 순두부계란탕(1.5.6) 고등어김치조림(5.6.7.9) 실파김가루무침(5.6) 오색현미육원전 (5.6.10.15.16) 섞박지(9) 망고파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/39.7/234.7/6.4	친환경쌀밥 들깨미역국(5.6) 짜리고추메추리알장조림 (1.5.6.13.18) 세발나물무침 제육두루치기 (5.6.9.10.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.4/43.8/250.1/4.1	잡채채소덮밥 (2.5.6.8.9.10.12.16.18) 계란실파국(1.5.6) 안동찜닭 (2.5.6.10.13.15.16.18) 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/33.5/136.0/4.1
중식	친환경찰기장밥 오징어묵국(5.6.17) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 청경채나물무침(5.6) 돼지고기짜장볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.3/38.3/170.0/3.7	소시지카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 야채계란찜(1.2.5.6) 치커리사과유자무침 배추김치(9) 초코퐁당카네이션케이크 (1.2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.3/35.8/251.3/4.2	친환경구리밥 모듬부대찌개 (2.5.6.9.10.12.16.18) 김치교자만두(5.6) 오이고추된장무침(5.6) 돈육간장불고기 (2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 청포도플리도 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/39.7/242.8/2.7	친환경찰흑미밥 장각삼계탕(15) 양파장아찌(5.6.13) 궁중식너비야니&부추무침 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 928.6/33.1/120.1/2.4	친환경차조밥 시래기감자탕(5.6.9.10) 잡채어묵간장조림 (5.6.13.18) 참나물무침 고구마닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인아이스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.7/44.3/248.6/3.9	
석식	친환경올무밥 꼬물이만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 메추리알장조림(1.5.6) 코를슬로샐러드(1.2.5.6) 뽕바치킨(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 914.3/36.7/159.3/4.8	친환경쌀밥 두부된장찌개미역국(5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 숙주삼색나물 생선까스&타르타르 (1.5.6) 나박김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/48.0/116.2/2.9	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 닭감자조림(5.6.9.13.15) 볶음참치김치&온두부 (5.9) 애호박새송이버섯볶음(5) 총각김치(9) 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/40.3/203.2/4.3	친환경쌀밥 버섯매운국(10) 명엽채조림(1.5.6.13) 존득이복만두(5.6.10.16) 오리불고기(2.5.6.18) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 989.4/36.5/136.4/5.1	친환경찰기장밥 매콤콩나물국(5) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.12) 목살참스테이크 (2.5.6.10.12.15.16.18) 알감자버터구이(2.5) 배추김치(9) 비타초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.1/38.6/315.8/4.1	

	5월 19일(월)	5월 20일(화)	5월 21일(수)	5월 22일(목)	5월 23일(금)	5월 24일(토)
조식	친환경쌀밥 시래기된장국(5.6) 돼지갈비찜 (2.5.6.10.13.15.16) 비름나물무침(5.6) 치킨너겟&머스터드 (1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 970.9/48.1/161.3/3.2	친환경찰흑미밥 순두부계란탕(1.5.6) 취나물된장무침(5.6) 감자닭갈비(5.6.13.15) 오색현미육원전 (5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스위트플럼 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,263.7/51.9/221.6/7.0	친환경쌀밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 돼지사태김치찜 (5.6.9.10.13) 스틱오이&쌈장(5.6) 통살고기완자 (2.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 라임&레몬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/40.7/151.7/3.4	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 돈육바베큐소스볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 갈비만두 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.2/55.9/165.8/3.7	친환경쌀밥 동태탕(5.6) 매추리갈근약조림 (1.5.6.13.18) 숙주삼색나물 목살참소스테이크 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 말기팔미어파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.3/49.6/173.0/4.2	
중식	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 토마토스파게티 (2.5.6.10.12.15.16) 모듬버섯볶음(5.9) 육즙함박카츠 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.7/36.8/160.8/3.9	친환경발아찰현미밥 종합어묵탕 (1.2.5.6.15.16) 보쌈&쌈채소(5.6.10.18) 무말랭이무침 쫄면채소무침(5.6.16) 보쌈김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.1/43.2/383.8/4.1	참치마요덮밥(1.5.6) 고기만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 간장감자조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) 시저샐러드 (1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 햇도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.0/41.8/291.2/6.9	김밥볶음밥 (1.5.6.8.10.12.13.16) 김치어묵탕 (2.5.6.9.15.16) 과일요거트샐러드 (1.2.5.12) 꼬들단무지무침 누들떡볶이(2.5.6.13.16) 야채튀김(1.5.6.18) 콜피스복숭아(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.7/28.5/227.5/4.3		
석식	친환경찰보리밥 닭무국(2.5.6.15) 양배추쌈&쌈장(5.6) 오상불고기 (5.6.10.13.17) 떡새우완자&머스터드 (1.5.6.9.16.18) 배추김치(9) 오렌지자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/58.9/361.3/4.5	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 후랑크감자조림 (2.5.6.10.12.16) 치즈뿌린포테이토 생선까스(5) 도시락김 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.8/23.4/110.4/2.1	친환경쌀밥 사골우거지국(5.6.16) 미트볼견과류조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 세발나물무침(5.6) 매콤돈육숙주볶음 (5.6.10) 배추김치(9) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.8/34.2/178.8/3.4	친환경찰흑미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17) 오이고추된장무침(5.6) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10) 참나물전(2.5.6) 깍두기(9) 우리쌀냉식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/32.0/105.4/2.1		
	5월 26일(월)	5월 27일(화)	5월 28일(수)	5월 29일(목)	5월 30일(금)	5월 31일(토)
조식	친환경쌀밥 말기크림머핀 (1.2.5.6.13) 감자양파국(1.5.6) 미역줄기볶음 명태살두부전(1.5.6) 고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.7/24.0/121.3/2.3	친환경쌀밥 건새우미역국(9) 대파고추장불고기 (5.6.10.13) 갯잎전 (1.2.5.6.10.12.16) 도시락김 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.0/39.5/190.3/3.5	친환경쌀밥 소고기뭇국(5.6.16) 참나물무침 돼지고기짜장볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 스크램블에그소시지 (1.5.6.10.16) 배추김치(9) 말기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.8/50.9/136.3/3.7	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 고등어김치조림(5.6.7.9) 부추겉절이(9.13) 스팸구이(2.5.6.10.16) 백김치(9) 카라멜팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.0/36.2/185.8/3.9	친환경쌀밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17) 가지양파볶음(5) 돈육버섯볶음(5.6.10) 감자채전(5.6) 배추김치(9) 오렌지에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.1/47.2/125.7/3.0	친환경쌀밥 황태채우국(1.5) 연근조림(4.5.6.13) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10) 치킨너겟&머스터드 (1.2.5.6.15.16) 백김치(9) 초코쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.3/50.8/124.5/3.1
중식	친환경차수수밥 두부김치찌개(5.9) 블루베리무피클 감자채카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 경양식돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 레몬마들렌(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/25.0/304.1/7.5	친환경쌀밥 물만둣국 (1.2.5.6.10.15.16) 닭고구마조림(5.6.13.15) 온두부찜&양념장(5.6) 청경채나물무침(5.6) 배추김치(9) 미니글레이즈드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.7/41.3/184.2/5.8	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 야채계란찜(1.2.5.6) 시금치나물무침 제육불고기&양배추쌈 (5.6.10.13) 석박지(9) 사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 945.8/46.9/257.6/4.2	친환경찰흑미밥 꼬지어묵탕 (1.2.5.6.15.16) 닭바베큐소스조림 (2.5.6.13.15.16) 쫄면이복만두(5.6.10.16) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 954.6/44.2/285.0/4.0	친환경울무밥 짬뽕(면) (1.5.6.9.10.17.18) 실파김가루무침(5.6) 참쌀등심랑숙육 (1.2.5.6.10.12.16.18) 열무김치(9) 중화군만두 (1.5.6.10.16.18) 수박스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.4/38.7/176.4/17.8	
석식	친환경귀리밥 시래기감자탕(5.6.9.10) 건파래무침(5.6) 돈육숙주볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 대파해물전 (1.5.6.8.9.17.18) 깍두기(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 909.6/49.8/214.5/4.3	친환경찰현미밥 얼갈이된장국(5.6) 통그릴비엔나채소볶음 (1.2.5.6.10.12) 돼지사태김치찜 (5.6.9.10.13) 가지나물 나박김치(9) 곡물팔미어파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.9/42.7/185.0/3.2	친환경쌀밥 돈육순두부찌개 (1.5.6.9.10) 사과도라지무침(5.6.13) 오징어김치전 (2.5.6.9.12.16.17) 허브치킨참소스테이크 (2.5.6.15) 열무김치(9) 오라떼(애플)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.9/31.8/142.3/3.2	친환경찰기장밥 호박고추장찌개(5.6.10) 오리훈제&쌈무(1.5.13) 케참떡볶이 (5.6.12.13) 홍김말이튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,200.6/40.0/114.2/11.9	친환경찰보리밥 미역국 돼지사태단호박찜 (2.5.6.10.13.15.16) 오이고추된장무침(5.6) 치킨텐더샐러드 (1.5.6.15.16) 배추김치(9) 파이팅케플주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.9/39.8/135.7/3.0	