



(제2024-48호)

“꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교”

# 6월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다.

6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아보시다.

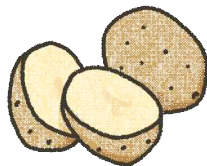
## 6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몸이 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는  
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 '하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니다.



감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관 버릴 수 있습니다.

## 우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

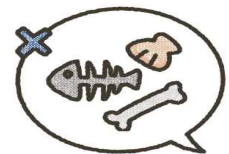
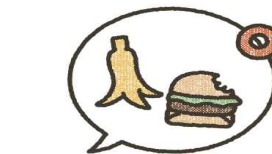
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

**환경의 날**은 1960년대 후반 북유럽 근처 나라의 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인하여 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

## 쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 **내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요**하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산한우(암소)
- \* 축산물가공품: 별도표시
- \* 고등어,삼치,오징어,미꾸라지,방어:국내산
- \* 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 별도표시
- \* 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,부세는 미사용

# 6월 학교급식 식단 안내(조식)

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6/6 <b>Thu</b> 현충일	6/7 <b>Fri</b> 재량휴업일
친환경쌀밥` 조랭이떡미역국(16) 양배추오이무침(5.6) 미트볼피망계참볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 지파이/칠리소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 키위&사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.4/40.8/150.9/3.2	친환경쌀밥` 참치두부찌개(5.9) 브로콜리참깨소스무침(5.6) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.13.16.18) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 깍두기(9) 요거트(링&초코볼)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.5/25.2/365.1/3.6	친환경귀리밥 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 청양풍담당면조림(5.6.13.15) 총각김치(9) 치즈크리스피핫도그/케참(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.5/45.1/293.9/4.8		
6/10 <b>Mon</b> 단오	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 쇠고기우국(5.6.16) 우렁열무조림(5.6) 토마토블루베리샐러드(12.13) 훈제오리푹찜(5.6.12.13) 배추김치(9) 김구이(도시락김) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.2/42.2/349.8/6.5	소보로비빔밥(1.5.9.16) 전주식콩나물국밥(1.5.9.17) 돈육갈비찜(5.6.10) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.7/59.4/328.4/7.6	친환경통밀밥(6) 계란국(1) 사과오이무침(5.6.13) 어묵볼야채볶음(1.5.6.9.13.17) 떡갈비/부추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 수박우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.3/34.3/185.9/4.1	친환경쌀밥` 볼락찌개(13.16) 얼갈이된장무침(5.6) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.15.16) 총각김치(9) 매콤달걀구이(5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.4/65.5/248.2/4.0	참치마요덮밥(1.5.13) 콩나물국(5.6) 쇠고기버섯볶음(5.6.13.16) 마라향교자튀김(1.5.6.10.15.16.18) 파김치(9) 태국기우유마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.0/45.9/264.9/8.2
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 파송송계란국(1.5.6) 치즈달걀(2.5.6.13.15.18) 상추겉절이(5.6.13) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 블랙사피어주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 901.2/52.0/192.5/5.3	친환경통밀밥(6) 낙지연포탕(5.6.18) 된장깻잎조림(5.6.13) 야채달걀말이(1.5) 순살가자미가스/소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 메이플파인파(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.2/41.7/147.0/5.2	친환경잡곡밥(5) 쇠고기떡국(1.13.16) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 단무지무침 배추김치(9) 고갈슘우유(2) 국산마늘크림볼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.5/43.4/581.5/5.3	친환경쌀밥` 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.15.16) 참쌀다시마부각(5.6) 깍두기(9) 크래미양배추샐러드(1.2.5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.6/53.8/198.7/6.6	쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 찜뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 연근유자샐러드(12.13) 허브함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나우유(190)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.6/44.9/296.7/6.5
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 쇠고기미역국(16) 순대부추찜/초장(2.5.6.10.13.16) 콩나물무침(5) 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15) 새송이양념구이(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.3/46.2/316.4/6.4	삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 시래기들깨국(5.6) 꼬시래기무침(5.6.13) 사과콘샐러드(1.5.12.13) 갈릭크림치생선가스/소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 감귤젤리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 963.2/35.4/564.0/7.2	친환경귀리밥 건새우시금치국(5.6.9) 건파래볶음 목은지등뼈찜(5.6.9.10.13) 계란만두/케참(1.5) 총각김치(9) 우리사과주스(100)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.4/50.1/241.7/7.9	친환경쌀밥` 유부팽이국(5.6) 상추부추무침 미나리고추장볼고기(5.6.10.13) 갈비만두구이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 요구르트(100)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.3/42.4/181.0/3.6	새우계란볶음밥(1.5.6.9.13) 닭곰탕(1.15) 두부김치조림(5.6.9.13) 파채너비아니/소스(1.5.6.10.13.15.18) 깍두기(9) 딸기요거트미니롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.7/47.3/218.7/6.0

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 433-1670으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

# 6월 학교급식 식단 안내(중식)

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6/6 <b>Thu</b> 현충일	6/7 <b>Fri</b> 재량휴업일
<p>차조밥</p> <p>등뼈우거지감자탕(5.6.10.13) 닭령구이&amp;머스터드S(1.2.5.6.13.15) 시금치숙주무침(13) 분홍소시지전&amp;케첩(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎김치(13) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 912.5/44.2/202.5/3.8</p>	<p>차조밥</p> <p>마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 민물새우호박조림(5.6.9.13) 훈제오리부추샐러드(5.6.13) 만두탕수육&amp;소스(1.5.6.10.11.12.13.16) 백김치(9) 상추, 케일&amp;쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,011.3/43.7/438.6/7.3</p>	<p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 두부달걀국(1.5) 고구마순나물(5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 새송이버터구이(2.5) 깍두기(9) 라즈베리드링크 * 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/46.3/221.2/3.5</p>		
6/10 <b>Mon</b> 단오	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
<p>현미잡곡밥</p> <p>조랭이떡마역국(5.6) 삼치김치조림(5.6.9.13) 메밀순나물(3) 스윗소코순살치킨&amp;나초(1.2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 초코수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 977.2/39.1/172.5/3.0</p>	<p>현미잡곡밥</p> <p>호박원통장국(5.6) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 롱오징어튀김&amp;레몬마요S(1.5.6.12.13.17) 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 파김치(9) 구운옥수수빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.2/49.0/162.1/5.1</p>	<p>친환경쌀밥(소)</p> <p>냉매일소바(면기)(3.5.6.13) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 오복채무침 차슈스테이크&amp;모듬야채구이(2.10.12) 배추김치(9) 상추, 케일&amp;쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.4/47.1/224.1/6.7</p>	<p>현미잡곡밥</p> <p>병천순대국(2.5.6.10.13.16) 고추잡채&amp;꽃빵(5.6.10.13.18) 부추겉절이(5.6.13) 피카추돈까스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 요거특 초코볼&amp;크런치 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,061.8/33.0/118.1/4.6</p>	<p>현미잡곡밥</p> <p>나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 마늘종무침(5.6.13) 로제제육볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 미니아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 뽕따소다(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.5/49.0/133.7/4.3</p>
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
<p>콩나물밥(5.6.16)</p> <p>청국장찌개(5.9.10) 등뼈김치찌개(5.6.9.10.13) 숙주미나리무침 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13) 고들빼기김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,023.4/57.9/245.1/6.4</p>	<p>현미잡곡밥</p> <p>매콤돼지국밥(5.6.9.10) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 수제깻잎전(1.5.6.10) 깍두기(9) 방풍나물&amp;초고추장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.6/59.2/182.2/4.4</p>	<p>가츠동(돈가스덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18) 두부어묵국(1.5.6.7.13.18) 라즈베리허니로스트덕&amp;머스터드S(1.2.5.6) 청경채나물 회오리감자&amp;시즈닝(5.6) 초생강&amp;락교(자율) 배추김치(9) 녹여먹는 레몬슬러시 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,058.4/43.8/166.1/6.4</p>	<p>현미잡곡밥</p> <p>닭다리삼계탕(13.15) 썩갠나물 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 사천탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.0/54.6/135.5/3.1</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 두부조림(5) 아삭이고추무침(5.6.13) 한반도고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 갯김치(9) 수제자몽에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.7/30.1/244.2/3.5</p>
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
<p>수수밥</p> <p>느타리들깨수제비(5.6.13) 돈육짜장불고기(2.5.6.10.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 하와이안샐러드(1.2.5.6) 고구마대김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.6/48.5/199.0/4.4</p>	<p>수수밥</p> <p>한우육개장(13.16) 양배추쌈&amp;우렁쌈장(5.6) 오리훈제김치볶음(9.13) 떡새우완자&amp;머스터드S(1.2.5.6.9.12.18) 고들빼기김치(9) 샐러리장아찌(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.7/49.5/268.0/7.1</p>	<p>친환경쌀밥(소)</p> <p>냉짬면(면기)(1.5.6.13.16) 브로콜리요이창개무침(1.5) 제육볶음(5.6.10.12.13) 클로렐라생선까스&amp;타르타르S(1.5.6.13) 얼무김치(9) 흑임자죽(13) 요구르트(65)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.6/47.1/365.0/3.7</p>	<p>수수밥</p> <p>홍합미역국(9.18) 묵은지닭고기찜(5.6.9.13.15) 카프레제샐러드(2.12.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.1/56.8/263.1/6.1</p>	<p>수수밥</p> <p>만두버섯전골(1.5.6.10.16.18) 가지나물(5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 포테이토치즈스틱&amp;케첩(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 냉동파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 991.7/45.6/342.6/2.6</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



## 6월 학교급식 식단 안내(석식)

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6/6 <b>Thu</b> 현충일
<p>친환경잡곡밥(5) 시래기들깨국(5.6) 삼겹살김치찌개(9.10.13) 콩나물무침(5) 오징어볼떡강정(1.4.5.6.12.13.17) 열무김치(9) 초코마블케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,047.5/45.5/293.5/4.6</p>	<p>대게살계란볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 차돌된장국(5.6.16) 과리고추무침(5.6.13) 바삭킹돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 김부각(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.9/30.5/152.6/4.5</p>		
6/10 <b>Mon</b> 단오	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>
<p>친환경잡곡밥(소)(5) 열무비빔국수(5.6.9.13.16) 오이우무냉국(2.5.6.16) 마늘보쌈/쌈장/상추(5.6.10) 무말랭이무침(완) 짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18) 수제블루베리예이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.6/55.1/189.0/4.5</p>	<p>친환경귀리밥 한우설렁탕(13.16) 참나물무침 곰창순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 어묵갯잎전(1.5.6) 열무김치(9) 꿀미니건빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,026.4/44.8/240.4/8.0</p>	<p>삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 건새우아욱국(5.6.9) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 풋마늘대무침(5.6.13) 총각김치(9) 고추잡채김말이(1.5.6.10.12.13.16) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,003.3/49.5/312.4/5.3</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 머우대감자국(5.6) 제육볶음(교)(5.6.10.13) 고등어순살구이/와사비장(5.6.7.13) 배추김치(9) 패션후르츠주스(13) 상추/오이고추/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.3/52.1/231.4/5.7</p>
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>
<p>친환경잡곡밥(소)(5) 볶음김치우동(1.5.6.9) 냉채족발(10.13) 차돌떡볶이(1.5.6.13.16) 감자채볶음(5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,033.9/46.1/260.8/3.0</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10) 미역오이냉국(13) 사천식해물잡채(5.6.9.10.13.17) 맛초킹닭봉(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 부르스터스아이스크림(초콜릿)(1.2.4.5.6) 스틱단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.6/43.9/207.2/3.9</p>	<p>친환경귀리밥 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 명란달걀찜(1) 춘장제육(1.5.6.10.13) 더덕양념구이(5.6) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.9/59.9/204.4/5.0</p>	<p>깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 호박잎된장국(5.6) 문어해초샐러드(5.6.7.18) 활짝핀떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 썬파인애플(13) 크로와상샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,103.7/44.1/667.6/8.3</p>
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>
<p>불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 두부김치국(5.9) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 토마토쌈머살러드(12.13) 로제치즈누들떡볶이(2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 블루베리생크림와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,120.3/59.9/379.8/6.1</p>	<p>친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 감자새우살들깨조림(9) 페스츨리돈파이/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 겉바속찜떡꼬치(5.6.12.13) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.2/32.4/304.9/4.7</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 오이지무침(13) 주꾸미돈육떡볶음(5.6.10.13.17) 한입고추튀김(1.5.6.10.18) 배추김치(9) 갯잎날치알마요소스(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.3/39.4/211.7/3.6</p>	<p>등뼈감자탕(5.6.10.13) 분모자안동찜닭(5.6.13.15.16) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) 갯참치밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,176.1/65.6/472.9/9.3</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### 알레르기정보

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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판