



(제2025-21호)

"체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성"

4월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사



<식품알레르기 바로 알기>



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.
우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

4/18 Fri	알레르기정보
현미잡곡밥 오징어무국(9.17) 풋마늘어묵무침(1.5.6.13) 숙애호박전(5.6) 바베큐복합(5.6.10.12.13) 갓김치(9) 우리쌀진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.5/43.7/166.3/2.9	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 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발 식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

• 유통기한 : 축면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)

• 원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**, 팜올레인유 (말레이시아산), 팽기루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 호오, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, **돈가스소스(돼지고기)**, 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말 **대두(대두)**, 유당(우유), 토마토분말(토마토)

□ 식품 알레르기 유발식품 대체

- 알레르기 유발 식품인 '우유는 두유', '콩은 미역, 멸치', '밀가루는 감자, 쌀', '달걀은 두부, 콩나물', '돼지고기는 소고기, 흰 살 생선', '생선은 계란, 두부' 등으로 대체할 수 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처]

◇ 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



4월 학교급식 식단 안내(조식)



	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	<p>나시고랭새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 쇠고기우육(5.6.16) 건파래우침(5.6) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 오렌지애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.8/41.8/127.7/3.1</p>	<p>친환경쌀밥 닭곰탕(1.15) 데리야끼미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단호박치즈구이(2.5.6) 배추김치(9) 우유&통곡물시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/30.7/210.2/2.4</p>	<p>친환경쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 한우불고기(5.6.13.16) 해물동그랑땡전&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 갯김치(9) 청경채겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.4/53.9/101.8/4.8</p>	<p>유부김치볶음밥(2.5.6.9.13.18) 건새우아육국(5.6.9) 어묵달걀볶음(1.5.6.13) 오리불고기&우쌈(5.6.13) 깍두기(9) 토핑요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,055.9/42.3/592.5/7.8</p>
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
<p>친환경쌀밥 사골떡국(1.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 코코넛흰다리새우까스&타르타르S(1.5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.6/48.0/78.6/2.7</p>	<p>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 오징어우육(9.17) 베이컨프리타타(1.2.5.10.12) 파김치(9) 딸기팬토티스트(2.5.6.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/33.9/268.4/3.8</p>	<p>삼겹비빔밥&악고추장(5.6.10.16) 냉이된장국(5.6) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 비엔나야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 패션후르츠주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.4/31.8/148.7/4.2</p>	<p>친환경쌀밥 들깨강자국 몽글몽글달걀찜(1) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8) 등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.9/23.8/193.5/3.1</p>	<p>친환경쌀밥 소고기감자고추장찌개(5.6.16) 가르보미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 명엽채볶음(5.6.13) 갯김치(9) 우유&초코그래프시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.6/36.4/393.8/5.2</p>
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
<p>친환경쌀밥 건새우미역국(9) 삼색육김가루무침(5.6.13) 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) 허니버터팍만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.5/43.3/171.5/7.1</p>	<p>쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 계란실파국(1.5.6) 삼초우미우침(5.6.13) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 복숭아주스(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.4/36.1/164.5/4.5</p>	<p>친환경쌀밥 팜뽕순두부국(5.9.17.18) 감자채피망볶음(5) 파채불고기(5.6.10.13) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/43.4/94.5/4.6</p>	<p>친환경쌀밥 한우육개장(13.16) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 우유&오레오오즈(2.5.6) 김말이튀김&간장소스(1.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,012.4/33.7/228.3/13.0</p>	<p>새우달걀볶음밥(1.5.9.13) 콩나물우육국(5) 닭봉구이&머스터드S(1.2.5.6.13.15) 아삭이고추무침(5.6.13) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.4/61.2/209.8/3.9</p>
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
<p>친환경쌀밥 오징어호박국(9.17) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13) 떡새우완자&케첩(1.2.5.6.9.12.18) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.1/39.1/172.6/3.3</p>	<p>후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.15.16) 머위잎된장국(5.6) 온두부/볶음김치(5.9.13) 연양식육전&파채(2.5.6.13.16) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/36.5/384.6/6.6</p>	<p>친환경쌀밥 돈육삼김치찌개(5.6.9.10) 단호박찜닭(5.6.13.15) 콩나물볶음(5.13) 집게맛살튀김&타르타르S(1.5.6.8.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.5/42.7/217.8/3.2</p>	<p>장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 다슬기부추장국(5.6) 마라왕교자찜(1.5.6.10.16.18) 돈육된장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 891.0/50.1/270.6/7.2</p>	<p>친환경쌀밥 닭개장(5.6.13.15) 곱창순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 우유&그레놀라시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,140.2/37.8/232.8/5.1</p>
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	<div> <div> <p>급식 예절을 지켜요!</p> </div> <div> <p>먹을 만큼만 음식을 받아요</p> </div> </div>	
<p>친환경쌀밥 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 상추겉절이(5.6.13) 맛살계란말이(1.5) 두움바함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/35.6/183.6/8.6</p>	<p>친환경쌀밥 맑은수제비(5.6.13) 망고요거트샐러드(2) 논꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15) 소시지전&케첩(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.3/52.1/186.9/3.3</p>	<p>친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 비엔나푸살리샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치즈크로켓날물고기(2.5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.0/42.1/186.7/4.4</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



4월 학교급식 식단 안내(중식)



	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	<p>현미잡곡밥 쫄면장국(5.6) 돈사태김치찌개(9.10.13) 갯잎순나물(5.6) 해물짜장떡볶이(1.2.5.6.9.13.17) 갯김치(9) 초코빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.0/53.8/271.6/4.5</p>	<p>친환경쌀밥(소) 잔치국수(면기)(1.5.6) 고등어구이&와사비장(5.6.7) 돌나물오이무침(5.6.13) 쌈아랫닭정(4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 요거트 초코필로우&크런치 * 에너지/단백질/칼슘/철 908.1/45.2/161.3/3.8</p>	<p>현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 주꾸미무말랭이초무침(5.6.13) 참나물두부무침(5) 지파이유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.1/42.4/200.8/5.5</p>	<p>콩나물밥(5.6.16) 청국장찌개(5.9.10) 고사리들깨탕 돈육갈비찜(5.6.10.13) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 파김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.8/56.1/248.0/5.6</p>
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
<p>현미잡곡밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 쫄면나물 까르보볼락까스(1.2.5.6.10.12.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.9/30.8/199.6/3.0</p>	<p>현미잡곡밥 꼬지어묵국(1.5.6.9) 오리훈제우삼 유채나물무침(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니메이플파란파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.3/36.6/264.3/2.5</p>	<p>소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 청포도양상추샐러드(1.2.5.6) 단무지무침 시래기찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 901.9/44.9/178.5/4.1</p>	<p>현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9) 매콤두부조림(5.6) 돈육짜장볼고기(2.5.6.10.13) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 갯김치(9) 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,072.2/52.3/323.4/5.7</p>	<p>현미잡곡밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 간장구이맛닭갈비&머스터드S(1.2.5.6.15) 파리초찜(5.6) 새송이행복음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 미니초코물과자(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/42.4/144.6/2.8</p>
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
<p>현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13) 버섯메추리알장조림(1.5.6.13) 시금치나물(13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.5/44.8/292.7/4.4</p>	<p>현미잡곡밥 돈육김치찌개(9.10) 맛초김닭볶(5.6.13.15) 새우샐러드파스타(1.2.5.6.9.12.13) 열무순된장나물(5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.3/48.5/209.1/3.5</p>	<p>베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 시금치된장국(5.6) 머위잎나물(5.6) 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) 해물동그랑땡&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 파김치(9) 메론크림슬러시(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.3/46.0/290.8/3.9</p>	<p>현미잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 달래상추겉절이(5.6.13) 강가루실파무침(5.6.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.8/49.1/201.3/5.2</p>	<p>현미잡곡밥 오징어무국(9.17) 풋마늘어묵무침(1.5.6.13) 숙애호박전(5.6) 바베구이(5.6.10.12.13) 갯김치(9) 우리쌀진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.5/43.7/166.3/2.9</p>
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
<p>현미잡곡밥 장터국밥(5.13.16) 참나물무침 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 상추쌈&파프리카소스(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.1/43.3/150.3/4.8</p>	<p>현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 가지나물(5.6) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 간장돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.0/44.6/183.6/10.9</p>	<p>타코솔밥(5.6) 한우육개장(13.16) 브로콜리땅콩무침(1.2.4.5.13) 간풍기(1.5.6.12.13.15) 궁채절임장아찌 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.4/57.7/122.5/3.6</p>	<p>현미잡곡밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.18) 꽃말살양배추샐러드(1.5.6.8.13.18) 명엽채볶음(5.6.13) 풋마늘대무침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.7/31.1/311.5/4.8</p>	<p>현미잡곡밥 해물탕(5.6.8.9.13.16.17.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 멸치마늘종볶음(5.6) 배추김치(9) 방풍나물&초고추장(5.6.13) 망고히비스커스요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.2/57.5/348.0/3.5</p>
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	<div> <div> <p>급식 예절을 지켜요!</p> </div> <div> <p>먹을 만큼만 음식을 받아요</p> </div> </div>	
<p>기장밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 삼치무조림(5.6.13) 한방닭찜(5.6.13.15) 카프레제샐러드(2.12.13) 파김치(9) 허니아몬드 * 에너지/단백질/칼슘/철 935.0/48.4/188.8/3.9</p>	<p>기장밥 아귀매운탕(5.6.13) 무생채(9.13) 미나리무침(5.6) 오리훈제김치볶음(9.13) 치킨너겟&머스터드S(1.2.5.6.15) 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.3/37.5/204.3/3.7</p>	<p>친환경쌀밥(소) 탄탄면(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 오복채무침 두부구이&달래양념장(5.6) 미니치즈핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.6/39.2/307.9/4.1</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



4월 학교급식 식단 안내(석식)



	4/1	4/2 수다날	4/3
	<p>찰보리밥 돼지뼈우거지탕(5.6.10.13) 닭감자조림(5.6.15) 참나물겉절이(5.6.13) 옥수수 치즈직화구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 엔요플레인(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.0/43.1/210.2/3.0</p>	<p>해물고기덮밥(5.6.8.9.10.12.13.17.18) 유부어육국(1.5.6) 꼬들단무지무침 통살꿔바로우당수(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 제주청귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.6/37.8/190.6/1.7</p>	<p>잡곡밥(5) 데블스크루아상(1.2.5.6.13) 얼갈이된장국(5.6) 사과치커리무침(5.6.13) 돈육두루치기(5.6.10.13) 팍만두감자볼(1.2.5.6.10.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.2/32.6/119.4/3.0</p>
4/7	4/8	4/9 수다날	4/10
<p>소보로비빔밥(1.5.6.9.13.16.18) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 투움바떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파채바삭불고기(5.6.10.13.18) 깍두기(완)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 953.6/51.6/147.3/4.4</p>	<p>찰보리밥 나가사키만두국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 발사믹샐러드(1.2.5.6.12.14) 춘천식닭갈비(5.6.15) 배추김치(9) 플리또(골드키위&배)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/32.4/109.7/2.9</p>	<p>잡곡밥(5) 아비꼬카레우동(1.2.5.6.12.13.16.18) 매콤황태두부국(5) 맛밤송송떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 빼빼츄로스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.6/28.1/145.7/3.8</p>	<p>우리밀밥(6) 돈육김치찌개(5.9.10) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.14) 새송이애호박볶음(5.9) 치킨엔치카츠/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 미니갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.2/30.1/88.6/2.0</p>
4/15	4/16	4/17 수다날	4/18
<p>귀리밥 차돌된장국(5.6.16) 숙주참나물무침 매콤훈제야채볶음(5.6.10.13.18) 독일식감자전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.8/35.5/79.3/2.9</p>	<p>찰보리밥 굴림만두떡국(1.5.6.10.16.18) 닭국은지볶음(5.6.9.15) 오이치커리무침(5.6.13) 통새우꼬치(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 후레쉬업 라임&레몬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.5/36.2/109.3/2.5</p>	<p>잡곡밥(5) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 대구매운탕(5.9.13.17) 한방편육/상추쌈(5.6.9.10) 무말랭이오징어무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 사과한모금(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.3/54.4/187.7/4.0</p>	<p>단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 황태채우국(1.5) 단무지/오복채무침(13) 스노우어니언치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 오징어볼샐러드(1.2.5.6.12.17) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.7/39.1/127.7/2.8</p>
4/21	4/22	4/23 수다날	4/24
<p>곤드레고구마밥/양념장(5.6.16) 우렁이된장찌개(5.6.18) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 꾸꾸미돈육볶음(5.6.10) 건파래김구이 깍두기(완)(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.1/34.0/175.3/3.9</p>	<p>잡곡밥(5) 양지쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 아삭아삭 야채피클 야채계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 방울탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.2/28.3/87.1/10.8</p>	<p>우리밀밥(6) 낙지연포탕(5.18) 콩나물들깨무침(5) 매운양념불고기(5.6.10) 해물야채튀김(5.6.9.17) 배추김치(9) 콜피스(복숭아맛)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.3/36.3/85.6/2.8</p>	<p>찰보리밥 어니언크림소금빵도그(1.2.5.6.13) 짜글이찌개(5.6.9.10) 상추부추겉절이(5.6) 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/37.6/199.4/4.2</p>
4/28	4/29	4/30 수다날	
<p>찰보리밥 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 맑은콩나물국(5.6) 양상추샐러드/한라봉소스(1.2.5.6.11.12) 깻잎순살치킨/데리야끼소스(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 오븐마늘빵(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.5/43.9/109.6/3.5</p>	<p>귀리밥 들깨시래기국(5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10) 매콤야채무침(5.6.13) 소떡소떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(완)(9) 플레인요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.1/44.4/120.5/2.5</p>	<p>삼경중화볶음덮밥(1.5.6.10.13) 미소된장국(5.6) 닭가슴살냉채(1.5.6.8.13.15) 건새우마늘볶음(5.6.9.13) 까르보떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.9/51.0/359.0/3.4</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.iinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판