



(제2022-94호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

# 12월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학교장

담당 : 영양교사

## < 동지(冬至), 일 년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날 >

### □ 절기란?

-한 해를 스물넷으로 나눈 것으로, 계절의 표준이 되는 것을 말합니다.

-절기는 해마다 날짜가 조금씩 달라집니다. 24절기는 계절의 변화와 기후의 특징을 잘 나타내기 때문에 농사를 짓거나 생활을 할 때 자주 이용합니다.

### □ 동지

-동지는 24절기 중 22번째 절기로, 일 년 중 밤이 제일 길고 낮이 가장 짧은 날입니다.

-대설과 소한 사이에 있으며 음력 11월 중, 양력 12월 22일경입니다.

-동지는 흔히 아세(亞歲) 또는 작은설이라고도 하여, '동지 팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다' 라고 하는 동지침치의 풍속으로 전해지고 있습니다.

### □ 동지에 먹는 팔



- 동지에는 팥을 고아 죽을 만들고, 여기에 찹쌀로 만든 새알심을

넣어 끓여 팔죽을 먹습니다.

-팥의 붉은색이 귀신을 쫓는 데 효과가 있다고 믿었기 때문에 팔죽을 사당뿐만 아니라 방, 장독, 헛간 같은 집안의 여러 곳에 놓아두었다가 식은 후 가족들과 먹으며 악귀를 쫓았습니다.

### □ 팔의 효능

-팔에는 항당뇨와 항산화 활성이 뛰어나 성인병 예방에 효과가 있습니다.

-팔의 전분은 삶아도 끈적이지 않아 가공하기 좋고, 포만감이 커서 다이어트 식품으로 적합합니다.

-팔의 성분엔 심장, 간, 혈관 등에 지방이 쌓이는 것을 막아주는 기능이 있습니다.

-비타민B<sub>1</sub>이 풍부하고, 우유보다 단백질이 6배, 철분이 117배이며 심장, 간, 혈관 등에 지방축적을 막아준다.

-해독 및 항염 기능 뿐만 아니라 성인병 예방의 효능이 있다.

### □ 팔을 이용한 음식 <팔죽>

레시피 출처: 학교보건진흥원

1. 팥은 2시간 이상 충분히 불린다.
2. 불린 팥이 충분히 잠길 정도로 물을 부어 끓인다.
3. 2가 한소끔 끓으면 첫 물은 버리고 다시 물을 부어 푹 무를 때까지 삶는다.
4. 삶은 팥은 뜨거울 때 으깨고, 물을 조금씩 부으면서 고운체로 거른다.
5. 거른 팥물을 끓인다.
6. 5에 찹쌀가루를 넣어 농도를 맞춘 후 찹쌀 새알심을 넣는다.
7. 새알심이 끓어오르면 설탕과 소금으로 간한다.

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우
- \* 축산물가공품:국내산(스팸, 베이컨, 불고기피자:국내+수입)
- \* 고등어, 삼치, 오징어:국내산
- \* 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태, 코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 별도표시(진미채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



# 12월 학교급식 식단 안내(조식)



			12/1 <b>Thu</b>	12/2 <b>Fri</b>
			불닭마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.) 팽이미소된장국(5.6.7.18.) 간풍만두(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1108/47.4/162.2/18.6	친환경쌀밥 돈묵살김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 상추부추무침(13.) 계란맛살말이(1.5.) 떡갈비칠리무침(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 918/50.2/462.9/7.9
12/5 <b>Mon</b>	12/6 <b>Tue</b>	12/7 <b>Wed</b> 수다날	12/8 <b>Thu</b>	12/9 <b>Fri</b>
햄계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 들깨미역국 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 실파초장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.4/62.1/357.7/4.5	친환경쌀밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 시금치나물(13.) 오리간장불고기(5.6.13.18.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1036.4/46.3/240.8/6.6	친환경쌀밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 참나물무침 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 계란맛살말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.5/50/338.2/9.2	친환경쌀밥 사골떡국(1.13.16.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 해물완자전/케찹(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1079.6/40.8/96.2/7	게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 오징어초밥(9.13.17.) 돈육청양풍불고기(5.6.10.13.18.) 고감콘고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1034.6/54.1/311.8/4.9
12/12 <b>Mon</b>	12/13 <b>Tue</b>	12/14 <b>Wed</b> 수다날	12/15 <b>Thu</b>	12/16 <b>Fri</b>
베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.) 두부김치국(5.9.13.) 닭볶음탕(5.13.15.) 콩나물볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/46.2/196.2/4.6	친환경쌀밥 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 봄동겉절이(9.13.) 돈시문사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.7/41.8/143.9/7.8	친환경쌀밥 쇠고기두부국(5.6.8.13.16.18.) 공치감자조림(5.6.9.13.18.) 쫄면골뱅이무침(5.6.13.) 타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 980/32.3/220.6/7	훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 시래기들깨국(5.6.13.18.) 스펀감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 돌미나리무침(5.) 집게맛살튀김/타르타르소스(1.5.6.8.11.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 894/39.1/457.6/6.3	친환경쌀밥 매편호박버섯국(5.6.13.18.) 들깨부추무침(5.6.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.5/53.3/219.9/5.7
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b> 수다날	12/22 <b>Thu</b> 동지	12/23 <b>Fri</b>
친환경쌀밥 굴미역국(9.13.18.) 돈육묵은지찜(5.6.9.10.13.16.18.) 숙주무침 마카로니콘샐러드(1.5.6.12.13.) 썬박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/35/136.6/3.7	친환경쌀밥 굴림만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 연근흑임자샐러드(1.5.12.13.) 코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.4/29.2/108.6/7.4	간장계란밥/참기름(1.2.5.6.10.13.18.) 매콤복어채국(13.) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1102.4/46.1/209.7/6	친환경쌀밥 부추샐러드(5.6.13.18.) 얼큰닭고기무국(1.13.15.) 숙성계란장(1.5.6.10.13.18.) 청파래오징어까스/양파D(1.2.5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892/35.2/82.9/4.4	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 잡채고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.3/56.3/289.7/5.7
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b> 수다날	12/29 <b>Thu</b>	12/30 <b>Fri</b>
친환경쌀밥 한우쇠고기무국(16.) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 마니돈까스조림(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 크레미양배추샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1151.5/55.8/269.7/6.3	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 계란표고국(1.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 우유/통곡물시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/39.4/343.4/4.2	친환경쌀밥 쇠고기두부국(5.6.8.13.16.18.) 단호박찜닭(5.6.13.15.18.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 야채춘권/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1152/48/100.9/4.2	김가루볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 참치김치국(5.9.13.) 물파래초무침(13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 썬박지(9.13.18.) 뿌디뿌디자두(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.9/47.4/241.3/5.1	친환경쌀밥 조랭이떡국(1.9.13.16.) 돈육데리야끼조림(5.6.9.10.13.) 싸먹는햄/머스터드소스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 911.5/49.5/126.1/5.1

※ 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

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



# 12월 학교급식 식단 안내(중식)



			<b>12/1 Thu</b>	<b>12/2 Fri</b>
			현미잡곡밥 어묵국(1.5.6.7.9.13.16.17.18.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13. .15.16.18.) 매콤장각구이(5.6.12.13.15.16. 18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1321.7/70.4/302.3/7.7	현미잡곡밥 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) 참나물무침 곤약김말이강정(1.5.6.10.12.13. .16.18.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1027.1/53.3/284.4/16
<b>12/5 Mon</b>	<b>12/6 Tue</b>	<b>12/7 Wed 수다날</b>	<b>12/8 Thu</b>	<b>12/9 Fri</b>
차조밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13.17.18.) 감자프리타타(1.2.10.12.13.) 콩나물무침(5.) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13. 16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.7/57.4/363/5.8	차조밥 콩비지찌개(5.9.10.13.) 보쌈데리야끼조림(5.6.10.13.1 8.) 숙주미나리무침 물파래전(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 청포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.3/54.6/184.9/5.4	짜장밥(2.5.6.10.18.) 해물짬뽕수제비(1.5.6.9.13.17.1 8.) 군만두(5.6.9.10.16.) 한방닭찜(5.6.13.15.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1022.9/64.7/232/13.6	기장밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13. .15.16.18.) 시금치겉절이(5.6.13.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 망고주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.1/33/176.6/4.8	기장밥 감자고추장찌개(5.6.13.18.) 열갈이나물 소고기낙지볶음(5.6.13.16.18.) 두부견과류강정(5.6.13.14.18.) 배추김치(9.13.) 미니딸기잼파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1023.2/57.6/443.6/8.4
<b>12/12 Mon</b>	<b>12/13 Tue</b>	<b>12/14 Wed 수다날</b>	<b>12/15 Thu</b>	<b>12/16 Fri</b>
현미잡곡밥 매콤돼지국밥(5.6.9.10.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 썬박지(9.13.18.) 모구모구리치(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1009.3/50.7/138/5.7	현미잡곡밥 부추달걀국(1.13.) 김가루실파무침(5.6.13.18.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.1 8.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 898/41.3/148.5/4.2	인텔리카레라이스(2.5.6.10.12.1 3.16.18.) 건새우근대된장국(5.6.9.13.18.) 양배추오이무침(5.6.) 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11. 12.13.) 깍두기(9.13.) 미니봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.7/42.4/661.7/12.6	현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 매콤순대볶음(5.6.10.13.) 코다리엇장조림(2.5.6.13.18.) 봄동겉절이(9.13.) 글레이즈드 두부도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1033/34.6/224/7.7	현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13.) 유채나물무침(5.6.13.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.) 씨푸드꼬치(1.2.5.6.9.10.12.13. 15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 874/63.1/501.1/5.1
<b>12/19 Mon</b>	<b>12/20 Tue</b>	<b>12/21 Wed 수다날</b>	<b>12/22 Thu 동지</b>	<b>12/23 Fri</b>
차조밥 볶어콩나물국(5.6.13.18.) 사과오이무침(5.6.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 모짜렐라생선까스(1.5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.7/49.6/146.8/4	차조밥 홍합무국(5.6.13.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 새날나물무침(13.) 잔멸치콩부각볶음(5.13.) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.12.15. 16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/55.6/232.5/6.1	친환경쌀밥(소) 유부우동(1.5.6.13.16.) 양상추샐러드/오리엔탈D(1.5.6. 12.13.) 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 자몽허니블랙티(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.1/42.1/165.6/3.9	기장밥 낙지연포탕(5.6.18.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10. 13.18.) 두부숙갓무침(5.) 불고기피자(1.2.5.6.9.10.12.13. 15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.6/63.5/285.7/5.5	기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 미역초무침(5.6.13.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 치즈치킨브리또(1.2.5.6.10.12. 15.16.) 썬박지(9.13.18.) 초코마스카포네치즈케이크(1. 2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.7/55.3/435.3/6.6
<b>12/26 Mon</b>	<b>12/27 Tue</b>	<b>12/28 Wed 수다날</b>	<b>12/29 Thu</b>	<b>12/30 Fri</b>
현미잡곡밥 웅심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 도라지오이생채(5.6.13.) 춘천달걀비(5.6.13.15.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 깍두기(9.13.) 베이비슈초코(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1000.8/55.6/361.2/5.5	현미잡곡밥 닭고기미역국(5.6.15.16.18.) 목은지갈비찜(9.10.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 새송이햄볶음(1.2.5.6.10.13.15. 16.18.) 썬박지(9.13.18.) 오렌지오이거얍(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.7/55.6/269.2/4.6	치밥(1.5.6.13.15.18.) 매운콩나물국(5.6.13.18.) 민물새우무조림(5.6.7.9.13.18.) 토마토베리샐러드(12.13.) 콘소시지핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.1/55.5/427.4/5	현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 연근조림(1.5.6.13.16.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.1 3.15.) 깍두기(9.13.) 가나슈딸기아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1074.2/63.3/236.4/3.8	현미잡곡밥 마리탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17 .18.) 오리훈제무쌈(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 감골주스(5.13.) 미니전빵(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1206.4/53/185.7/6.3

※ 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.잼 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

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



# 12월 학교급식 식단 안내(석식)



12/1 **Thu**

친환경잡곡밥(5.)  
 쇠고기떡국(1.13.16.)  
 도라지오이무침(5.6.13.)  
 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.12.13.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 미니바닐라파이(1.2.5.6.15.16.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1095.1/41.4/85.2/3.7

12/5 **Mon**

친환경잡곡밥(5.)  
 유부팽이국(5.6.18.)  
 로제소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
 오이부추무침(5.6.13.)  
 고추까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 요거특(링&초코볼)(2.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1049.2/37.2/302.9/4.9

12/6 **Tue**

후리카케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
 얼큰쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.)  
 상추겉절이(5.6.13.18.)  
 떡볶이(1.5.6.13.16.18.)  
 탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1192.4/61.9/185.9/5.4

12/7 **Wed** 수다날

친환경잡곡밥(5.)  
 한우육개장(13.16.)  
 양상추샐러드/한라봉소스(1.2.5.6.11.12.13.)  
 왕새우까스/콘소스(1.2.5.6.9.11.12.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 흑미찐빵(1.2.5.6.15.16.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 911.5/38.4/136.7/4.8

12/8 **Thu**

오므라이스(1.5.10.)  
 콩나물국(5.6.9.13.18.)  
 오향양육/무쌈(5.6.9.10.13.18.)  
 새콤토무침(5.6.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 생크림요거트(2.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 985.2/71.7/268.9/7

12/12 **Mon**

친환경잡곡밥(5.)  
 봄동된장국(5.6.13.18.)  
 계란돈육장조림(1.5.6.10.13.18.)  
 오징어무초무침(5.6.13.17.)  
 콧드로통새우카츠/양파소스(1.2.5.6.9.10.12.13.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 908.7/47/187.5/4.8

12/13 **Tue**

해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.17.18.)  
 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.)  
 썬박지(9.13.18.)  
 청경채나물(9.13.)  
 짜먹는요거바(딸기)(2.)  
 팝콘치킨멕시코샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 980.4/50.3/267.4/5.6

12/14 **Wed** 수다날

친환경잡곡밥(소)(5.)  
 쌀국수(5.6.9.13.15.16.18.)  
 두부양파조림(5.6.13.18.)  
 단무지무침  
 돼지불고기(5.6.10.13.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 993.8/60.7/397.2/6.8

12/15 **Thu**

친환경잡곡밥(5.)  
 감자수제비국(5.6.13.18.)  
 잡채2(5.6.8.10.13.18.)  
 아삭이고추무침(5.6.13.18.)  
 돈육순살바베큐/무쌈(5.6.10.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 탕글뽕뚝핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 898.1/38/308.6/4.8

12/19 **Mon**

스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.)  
 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.)  
 키위황도사과샐러드(2.11.12.)  
 에그타르트(1.2.5.6.15.16.18.)  
 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1270.5/52.8/389.2/5.6

12/20 **Tue**

친환경잡곡밥(5.)  
 두부미소국(5.6.7.18.)  
 오이부추무침(5.6.13.)  
 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.)  
 참치계란전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.)  
 배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 890.6/61.2/143.6/5.8

12/21 **Wed** 수다날

친환경잡곡밥(5.)  
 등뼈김치찌개(5.6.9.10.13.18.)  
 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.)  
 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
 썬박지(9.13.18.)  
 군고구마(5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1045.8/46.4/293.3/8.2

12/22 **Thu** 동지

친환경잡곡밥(5.)  
 한우곰탕(16.)  
 치즈불닭(2.5.6.13.15.16.18.)  
 허니버터벌집감자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
 썬박지(9.13.18.)  
 찹쌀떡(1.2.5.6.15.16.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1022.1/52.8/160.3/7.8

12/26 **Mon**

친환경잡곡밥(5.)  
 냉이된장국(5.6.9.13.18.)  
 마늘보쌈/쌈장/상추(5.6.10.)  
 무말랭이무침(9.13.)  
 감자파프리카볶음(2.5.6.10.)  
 보쌈김치(9.13.)  
 돼지바게이크(1.2.5.6.15.16.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 858.8/53.6/253.1/11.7

12/27 **Tue**

친환경잡곡밥(소)(5.)  
 잔치국수(1.5.6.13.18.)  
 오리주물럭(5.6.13.)  
 목이버섯파인애플무침(1.2.5.6.13.18.)  
 배추김치(9.13.)  
 양념떡닭꼬치(5.6.12.13.15.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 1159/49.8/270.2/11.3

12/28 **Wed** 수다날

친환경잡곡밥(5.)  
 장터국밥(1.5.6.8.10.16.18.)  
 파채불고기(5.6.10.13.18.)  
 달래오이생채(5.6.13.)  
 계란꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.11.12.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 831.5/53.8/161.9/6.1

12/29 **Thu**

불고기덮밥(5.6.10.13.)  
 꼬물이만두계란국(1.5.6.10.15.16.18.)  
 매운어묵꼬치(1.5.6.9.13.16.)  
 봄동사과무침(5.6.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 자연드림포도주스(5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 997.3/46/314.5/10.6

※ 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.잰 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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