



(제2022- 30호)

“사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

5월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

<식품 속 카페인 바로 알기 >

□ 카페인과 비만의 연관성

카페인이 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리 제품이 많습니다. 또한 카페인은 단맛을 느끼는 신경을 둔감시켜 더 많은 당을 섭취하게 합니다. 따라서 카페인의 과도한 섭취는 더 자극적인 음식을 선호하게 하고, 수면을 방해하며 뼈 성장을 저해하기 때문에 성장기 청소년은 주의하며 먹어야 합니다.

□ 식품 속 카페인 함량 알아보기



우리가 흔히 마시는 커피, 녹차, 탄산음료에도 카페인이 다량 함유되어 있습니다. 습관적으로 마시거나 먹는 음식에 나도 모르게 카페인이 몸 속에 쌓이는 것이죠. 따라서 음식을 먹을 때 카페인의 양을 확인할 필요가 있습니다.



□ 카페인 섭취 줄이는 방법

가장 먼저 식품을 섭취하기 전에 일일 권고량에 맞게 카페인을 섭취하는 것이 좋습니다. 다음으로 카페인 음료를 대신해 물, 흰 우유 등을 섭취하는 습관을 들이는 것이 바람직합니다. 마지막으로 충분한 수면을 통해 피로감을 낮춥니다.

□ 카페인 영양표시 확인하기!

‘고카페인 함유’ 표시와 ‘카페인 함유량’을 확인하는 것은 중요합니다. 제품 1mL당 0.15mg 이상의 카페인을 함유한 액체 식품에는 고카페인 함유 표시와 카페인 함량이 적혀 있습니다. 이를 통해 일일 권고량을 알고 다량의 카페인 섭취를 하는 것에 대해 주의해야 합니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 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(암소) | * 축산물가공품:별도표시 |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 갈치: 모로코산, 봉장어:중국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품(오징어채): 페루산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |



5월 학교급식 식단 안내(조식)



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
친환경쌀밥` 쇠고기감자국(5.6.13.16.18.) 코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 그린샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.9/26/294.8/2.9	떡갈비마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 두부양파조림(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 샤인머스켓주스(5.13.) 후르츠콘샐러드(1.5.11.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1169.1/47.9/231.9/7.2	친환경쌀밥` 콩나물무채국(5.6.9.13.18.) 오리훈제야채볶음(1.5.9.13.) 마늘쫄아몬드볶음(1.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 닭통살꼬치/소스(5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.8/44.9/193.3/12.7		재량휴업일
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
친환경쌀밥` 김치만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 우유 방울토마토(12.) 모닝빵/말기젤(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1012.5/42/518.7/2.4	베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 미나리무침(5.) 돈육당면불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 복숭아에이드(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1040.3/37.7/250.3/3.6	친환경쌀밥` 한우쇠고기국(16.) 야채계란찜(1.2.5.6.13.) 쫄면골뱅이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 피자만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.9/41/171.5/6.5	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16.) 단무지무침 새우까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.1/29.4/194.2/3.8	게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 닭곰탕(1.13.15.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 돌나물사과무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 949.9/58.1/145.7/4.3
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 미트볼피망게찜볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 들기름두부구이/양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 롱쥬러스(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.5/35.6/730.3/5.5	친환경쌀밥` 오징어우국(9.13.17.) 해쉬브라운/케찜(1.2.5.6.12.) 떡갈비새송이볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유/아몬드후레이크(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1109.2/36.2/405.8/5.3	친환경쌀밥` 물만두계란국(1.5.6.10.16.18.) 닭강자조림(1.5.6.10.13.15.18.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 생선까스/타르타르소스(1.5.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.1/40/99.8/6.6	친환경쌀밥` 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 김가루실파무침(5.6.13.18.) 부처먹는햄/호박전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 미니생선카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.7/57.4/366.7/5.8	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 계란볶여국(1.13.) 콩나물무침(5.) 돈육김치볶음(9.10.13.) 총각김치(9.13.) 한가오트(파인애플)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.4/45.4/201.6/4.4
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
친환경쌀밥` 물만두계란국(1.5.6.10.16.18.) 시금치초장무침(5.6.13.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 맛동산탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1007.5/35.2/118.2/14.8	친환경쌀밥` 감자초장찌개(5.6.13.18.) 돈육버섯불고기/무쌈(5.6.10.13.18.) 꼬마부시브래드/미니초코(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.2/51.4/414.9/4.3	친환경쌀밥` 계란표고국(1.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 들깨오리불고기(5.6.13.18.) 고감콘고로케/케찜(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1075.3/36.2/171.8/6.1	친환경쌀밥` 장터국밥(1.5.6.8.10.16.18.) 비빔당면(1.5.6.8.10.13.18.) 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13.18.) 꺾바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1058.2/54.2/245/14	쇠고기야채볶음밥(h)(2.5.6.13.16.18.) 두부김치국(5.9.13.) 사과오이무침(5.6.13.) 돈육곱창볶음(5.6.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 핑크레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 951.8/41.5/230.5/6.1
5/30 Mon	5/31 Tue			
친환경쌀밥` 들깨감자국(5.6.13.18.) 순대쪽파무침(2.5.6.10.13.16.17.18.) 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 응원소시지/케찜(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1079/43.7/240.1/8.1	친환경쌀밥` 목이버섯파인애플무침(1.2.5.6.13.18.) 쇠고기배추국(13.16.) 오징어샐러드/갈릭치즈소스(1.2.5.6.12.13.15.17.) 지파이/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.2/32.9/72.3/5			

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



알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 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 → 급식게시판





5월 학교급식 식단 안내(중식)



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
현미잡곡밥` 창국장찌개(5.9.10.) 묵은지닭고기찜(h)(5.6.9.13.15.18.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 깍두기(9.13.) 브로콜리+초고추장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1096.8/78.5/237.4/7.7	현미잡곡밥` 동태매운탕(5.6.13.) 시금치나물(13.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/44.2/227.1/4.5	치밥(1.5.6.13.15.18.) 참치김치국(5.9.13.) 미나리무침(5.6.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.) 석박지(9.13.18.) 돼지바쿠기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1210.5/63.4/281.2/5.5		재량휴업일
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
현미잡곡밥` 계란실파국(1.5.6.13.) 참나물무침(교) 낙지볶음(5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 인절미바(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.9/47.4/188.6/5.3	현미잡곡밥` 묵은지감자탕(9.10.13.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 삼치엿장구이(5.6.13.18.) 석박지(9.13.18.) 오이소박이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1047/58.3/161.3/5.8	인텔리카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 유부어묵국(1.5.6.7.9.13.16.17.18.) 푸실리볶음(1.5.6.12.13.) 바삭돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 과채주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.7/45.9/160.1/4.5	현미잡곡밥` 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 주꾸미야채볶음(교)(5.6.13.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/34/120.4/5	현미잡곡밥` 도토리묵냉국(h)(5.6.9.13.16.18.) 닭볶음탕(5.13.15.) 콩나물볶음(5.13.) 어묵갯잎전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 오월의 케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802/43.3/129.5/4.2
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
현미잡곡밥` 건새우미역국(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 단호박샐러드(1.2.5.13.) 순살안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1120.1/45.5/209.9/11.4	현미잡곡밥` 차돌박이된장찌개(5.6.13.16.18.) 망고샐러드(1.2.5.6.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 참치오믈렛(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.8/51.5/164.4/6.8	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 건파래볶음(5.6.18.) 달걀후라이(1.5.) 올리브리향도그(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.13.) 매실에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.7/29.7/209.5/4.7	콩나물밥(5.6.16.18.) 감자고추장찌개(5.6.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 떡갈비구이+머스타드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 새우맛연근튀김(2.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.1/48.5/443.2/7.4	현미잡곡밥` 잔치국수(1.5.6.13.18.) 메추리알조림(1.5.6.13.18.) 수제치킨까스(70)(1.2.5.6.11.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울도마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.9/46.6/222.6/5.2
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
현미잡곡밥` 육개장(5.6.13.16.18.) 데리야끼미트볼(1.2.5.6.10.12.13.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.1/26.5/138.9/3.9	현미잡곡밥` 돼지국밥(5.6.9.10.) 갈치감자조림(5.6.13.18.) 순대야채볶음(교)(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 청경채겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889/44.7/196.6/9.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 오징어튀김(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.13.) 쥬시콜(자두맛)(5.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1124.2/38.2/316.1/10	현미잡곡밥` 시금치된장국(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 소시지전(1.2.5.6.10.13.15.) 깍두기(9.13.) 워터젤리망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.3/51.9/185.6/4.6	현미잡곡밥` 수육(5.6.10.) 달걀찜(1.13.) 무말랭이무침(9.13.) 보쌈김치(9.) 북어콩나물국(5.6.13.18.) 상추/쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.4/58.1/243.8/6
5/30 Mon	5/31 Tue			
현미잡곡밥` 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 매콤두부조림(5.6.13.) 썩갓나물 간풍기(1.2.5.6.12.13.15.16.) 갯잎김치(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.1/53.4/348.9/10	현미잡곡밥` 버섯 된장국(5.6.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 잡채(5.6.8.10.13.18.) 파채고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/41.4/153.8/5.9			

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


알레르기정보
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 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 → 급식게시판



5월 학교급식 식단 안내(석식)



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed	5/5 Thu
잡채밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 계란실파국(1.5.6.13.) 실곤약황도소스샐러드(1.5.6.11.13.) 만두치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기요거트스무디(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1455.9/49.8/672.7/6.5	친환경잡곡밥(5.) 쇠고기떡국(1.13.16.) 집게맛살튀김/타르타르소스(1.5.6.8.11.13.) 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 오이소박이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1200.9/41.6/270/5.6		
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu
친환경잡곡밥(5.) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 콩나물 잡채(5.13.) 불닭볶음면(1.2.5.6.7.9.10.12.13.15.16.17.18.) 찐순대/김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1318/51.5/429.5/15.6	탄탄맨(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12.13.) 고추잡채고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 밀크셰이크(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1309.2/30.2/556.5/4	나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 오징어감자국(9.13.17.) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(100)(2.) 미니슈크림파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.5/45.9/313.9/4.3	친환경잡곡밥(5.) 감자새우살들깨탕(9.13.) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 치킨크런치(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 망고파인주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1150/44.3/139.1/5.9
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu
친환경잡곡밥(소)(5.) 해물짬뽕(면)(1.5.6.9.13.17.18.) 키위황도사과샐러드(2.11.12.) 고추잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1071.1/46.7/134.5/4.9	친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.13.18.) 돈육사태떡찜(1.5.6.10.13.18.) 부들어묵맛살튀김/칠리S(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸기바나나아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1014.4/50/307.2/4.3	친환경잡곡밥(5.) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 스펀감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 웨지감자/케찹(2.5.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1086.6/38/237.5/4.8	나시고랭볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 아욱감자국(5.6.13.18.) 닭가슴살냉채(13.15.) 배추김치(9.13.) 잉글리시머핀샌드위치(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 피크닉(사과)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.1/56.2/409.2/5.4
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu
소고기취나물밥/부추장(5.6.13.16.18.) 냉콩나물국(5.6.9.13.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 애플망고주스(13.) 미니새우버거(1.2.5.6.9.10.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.8/31.4/319.4/7.4	친환경잡곡밥(5.) 크루통브로콜리소(2.5.6.13.16.) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) 눈꽃치즈토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 씨없는포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 1152.7/47.9/174.2/4.2	돈가스덮밥(1.2.5.6.7.10.13.16.18.) 미소된장국(5.6.7.18.) 비빔막국수(1.3.5.6.7.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 카프레제샐러드(2.5.6.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1068.4/38.8/203.2/5.3	간장버터계란밥(1.2.5.6.10.13.18.) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 매운어묵꼬치(1.5.6.9.13.16.) 도라지배추무침(5.6.13.) 바삭불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1007.4/72.4/434.5/7.9
5/30 Mon	5/31 Tue		
친환경잡곡밥(5.) 한우곰탕(16.) 통들깨부추겉절이(5.6.13.) 바베큐족집(5.6.10.12.13.15.) 계란만두/케찹(1.2.5.6.10.13.15.) 치즈치킨브리토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1043.1/63/212.1/7.9	친환경잡곡밥(소)(5.) 냉메밀국수(1.3.5.6.7.13.18.) 닭봉골간장조림(5.6.8.13.15.16.18.) 아몬드크림새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바이오폐레(사과맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1272.7/55.1/247.4/7.8		

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

알레르기정보
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 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 → 급식게시판