



(제2022-43호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

# 6월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

## <낭비 없는 식생활 실천하기>




음식을 남기면  
지구가 아파요!

### □ 음식물 쓰레기 알아보기

음식물 쓰레기는 식재료의 유통·조리과정 및 먹고 남긴 음식물에서 배출됩니다. 우리나라 전체 쓰레기 발생량의 28%를 차지하여, 음식물 쓰레기만 줄여도 연간 1,600억원 처리비용의 절감 효과가 발생한다고 합니다. 나의 작은 실천이 경제를 살립니다.

### □ 음식물 쓰레기로 혼동하지 마세요~

	일반 쓰레기	음식물 쓰레기
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 채소의 뿌리</li> <li>* 파인애플 껍질</li> <li>* 육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈</li> <li>* 한약재 찌꺼기</li> <li>* 달걀 껍질 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 우리가 남긴 음식물</li> <li>* 전처리 된 음식</li> <li>* 유통기한이 지나 폐기한 음식 등</li> </ul>

### □ 수요일은 다 먹는 날!

수요일마다 잔반을 남기지 않기로 정한 날입니다. 푸짐한 상차림이 우리의 미덕이기도 하지만 음식물을 남기지 않게 급식 교육을 통하여 음식물 쓰레기를 줄이도록 지도하고 있습니다.

### □ 환경을 살리는 빈그릇 운동!

빈 그릇 운동이란 '음식을 남기지 않는다' 는 실천 운동입니다. 환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 비움·나눔의 운동입니다. 빈그릇 운동을 통해 스스로 먹을 만큼만 덜어서 먹도록 지도하고 있습니다.

음식물쓰레기

줄이기 꼭 실천해요!



### □ 수다날 다짐 선서!!

하나. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[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 |                              |



# 6월 학교급식 식단 안내(조식)



		6/1 <b>Wed</b>	6/2 <b>Thu</b>	6/3 <b>Fri</b>
		지방선거일	재량휴업일	재량휴업일
6/6 <b>Mon</b>	6/7 <b>Tue</b>	6/8 <b>Wed</b>	6/9 <b>Thu</b>	6/10 <b>Fri</b>
<b>현충일</b>	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16.) 진미채우침(교)(5.6.13.17.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 딸기파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/25.4/64.2/2.1	친환경쌀밥` 카레돈까스(1.2.5.6.10.13.16.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 몽글몽글달걀찜(h)(1.13.) 열무김치(9.13.) 딸기주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049.2/42/214.8/6	친환경쌀밥` 불낙찌개(13.16.) 시금치나물(13.) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 치즈치킨브리토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.1/39.4/195.9/6	베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 버섯 된장국(5.6.13.18.) 콩나물우침(5.) 깍두기(9.13.) 허니버터찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 레몬워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/36.3/443.1/6.4
6/13 <b>Mon</b>	6/14 <b>Tue</b>	6/15 <b>Wed</b>	6/16 <b>Thu</b>	6/17 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 남도재첩국(5.6.13.18.) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 떡갈비오리엔탈파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코파운드케익(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.7/35.9/227.3/6.2	후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 오징어후박국(9.13.17.) 숙주우침 매콤깍두기(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(100)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 910/45.7/327.7/7.1	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16.) 사과오이우침(5.6.13.) 건파래우침(5.6.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/30.3/224.7/3.8	친환경쌀밥` 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.18.) 닭가슴살샐러드(1.5.13.15.) 새우까스/양파드레싱(1.2.5.6.9.13.) 애호박새우젓볶음(5.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.7/39.1/240.4/3.4	곤드레나물밥(5.6.13.16.18.) 유부팽이국(5.6.18.) 브로콜리맛살우침(교)(1.5.6.) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/42.3/156.7/4
6/20 <b>Mon</b>	6/21 <b>Tue</b>	6/22 <b>Wed</b>	6/23 <b>Thu</b>	6/24 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 우리콩청국장찌개(5.6.9.13.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 김가루실파우침(5.6.13.18.) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.5/46.2/414.7/5.1	쇠고기숙주볶음밥(2.5.6.13.16.18.) 두부미역미소국(5.6.7.18.) 미트볼볶조림(교)(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 스크램블에그(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 파인그라비편치(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.9/35.9/170.6/5.1	친환경쌀밥` 동태매운탕(5.6.13.) 돈육당면불고기(5.6.10.13.18.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 갈비만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.5/58.1/235.8/8.5	친환경쌀밥` 목은지강자탕(5.6.9.10.13.18.) 단호박치즈구이(2.5.6.18.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.) 열무김치(9.13.) 우유/코코볼시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1024.3/44.5/660.8/8.3	오리훈제야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 두부감자조림(5.6.13.18.) 돈육된장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지자몽주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/48.9/223/5.2
6/27 <b>Mon</b>	6/28 <b>Tue</b>	6/29 <b>Wed</b>	6/30 <b>Thu</b>	
친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 사과상추우침(5.6.13.) 불닭볶음면(1.2.5.6.7.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 해쉬브라운피자(2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1082/38.1/417.5/5.1	친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16.) 명태통살까스/소스(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 딸기요거트(1.2.5.6.) 눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.2/44.4/184.7/2.7	친환경쌀밥` 쇠고기미역국(9.13.16.) 양상추황도샐러드(1.5.6.11.12.13.) 부들어묵피망볶음(1.5.6.13.16.18.) 항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.9/31.4/300.7/4.5	친환경쌀밥` 코다리우국(13.) 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유 커스터드슈(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1212.5/51.1/692.7/3.2	

※ 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



## 6월 학교급식 식단 안내(중식)



		6/1 <b>Wed</b>	6/2 <b>Thu</b>	6/3 <b>Fri</b>
		지방선거일	재량휴업일	재량휴업일
6/6 <b>Mon</b>	6/7 <b>Tue</b>	6/8 <b>Wed</b>	6/9 <b>Thu</b>	6/10 <b>Fri</b>
<b>현충일</b>	현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 숙주미나리무침 춘천달걀비(5.6.13.15.) 참나물애호박해물전(1.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/50/146.2/4.7	류산슬덮밥(5.6.9.10.13.17.) 감자고추장찌개(5.6.13.18.) 양배추사과샐러드(1.5.6.13.) 멕시코치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 제주감귤파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.8/49.1/421.2/10.2	현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 튀김만두(신포)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.5/26.5/149.6/4.6	현미잡곡밥 목은지닭고기찜(5.6.9.13.15.18.) 오이냉국(5.6.13.18.) 고사리나물 두부베지크로켓+케첩(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요거바(포도)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.3/64/331/7.1
6/13 <b>Mon</b>	6/14 <b>Tue</b>	6/15 <b>Wed</b>	6/16 <b>Thu</b>	6/17 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 참나물무침 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 981.7/57.9/226.3/5.9	현미잡곡밥 미소된장국(5.6.) 돈사태김치찜(9.10.13.) 콩나물무침(5.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/50.9/223.6/5.8	양송이소프(2.5.6.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추샐러드/키워드(1.5.6.12.13.) 치파이(1.2.5.6.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 키위사과주스(13.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.2/29.5/186.6/7.7	현미잡곡밥 복어우국(13.) 매콤두부조림(5.6.13.) 시금치나물(13.) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) 썩박지(9.13.18.) 아이스바(수박바)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 994/55.8/370.1/6.3	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10.) 부추겉절이(5.6.13.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.18.) 소보로회오리감자(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 882/53.3/136.6/5.2
6/20 <b>Mon</b>	6/21 <b>Tue</b>	6/22 <b>Wed</b>	6/23 <b>Thu</b>	6/24 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 등뼈갈비탕(5.6.10.13.18.) 깻잎순복음(5.6.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1050.4/56.1/520.5/8.7	현미잡곡밥 건새우우국(5.6.9.13.18.) 가지나물(5.6.18.) 꽃말샐러드(1.5.6.8.13.18.) 제육볶음(5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/32.5/206.6/7	짜장밥(2.5.6.10.18.) 해물짬뽕수제비(1.5.6.9.13.17.18.) 단무지무침 숙주겨자냉채(5.6.13.) 탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1010.4/67.2/223.7/7.8	현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 두부샐러드(2.5.6.12.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 문어한입스테이크(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1039.1/40.4/306.8/6.9	현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 닭볶음탕(5.13.15.) 애호박타리버섯볶음(5.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917/40.5/117.7/4.1
6/27 <b>Mon</b>	6/28 <b>Tue</b>	6/29 <b>Wed</b>	6/30 <b>Thu</b>	
참치마요주먹밥(1.2.5.6.10.) 냉메밀소바(3.5.6.13.) 미역술기볶음(5.) 파채불고기(5.6.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1286.9/54.6/169.4/8.6	현미잡곡밥 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 965/48.9/192.3/5.2	나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 닭곰탕(1.13.15.) 스크램블에그(1.5.13.) 굴림만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.6/37.4/142.6/9.5	현미잡곡밥 육개장(5.6.13.16.18.) 도라지무침(5.6.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/54.5/121.2/4.3	

※ 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 ☎ 433-1670으로 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



# 6월 학교급식 식단 안내(석식)



		6/1 <b>Wed</b>	6/2 <b>Thu</b>
		지방선거일	재량휴업일
6/6 <b>Mon</b>	6/7 <b>Tue</b>	6/8 <b>Wed</b>	6/9 <b>Thu</b>
현충일	친환경잡곡밥(소)(5.) 차돌쫀편(면)(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 동파육(5.6.9.10.13.16.18.) 무말랭이무침(9.13.) 망고요거트샐러드(1.2.5.6.12.13.) 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1264.1/69.2/241.6/7.4	친환경잡곡밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 오리훈제/무쌈(5.6.18.) 떡갈비칠리우침(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마토치커리파인소스(5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.3/46/209.5/6.5	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 돈육김치찌개2(5.6.9.10.13.18.) 갈치무조림(5.6.7.9.13.18.) 마카로니콘샐러드(1.5.6.12.13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1197.6/56.8/229.4/5.9
6/13 <b>Mon</b>	6/14 <b>Tue</b>	6/15 <b>Wed</b>	6/16 <b>Thu</b>
굴소스새우볶음밥(교)(5.6.9.18.) 한우쇠고기무국(16.) 연근흑임자샐러드(1.5.12.13.) 단호박찜닭(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 아몬드인절미또띠아(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.9/40.7/117.3/4.4	친환경잡곡밥(소)(5.) 쫄면우동(1.3.5.6.7.8.9.13.16.18.) 돈육목살두반장볶음(5.6.10.12.13.18.) 까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1278.7/54.2/356.6/5.7	친환경잡곡밥(5.) 참치김치국(5.9.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 쫄면골뱅이무침(5.6.13.) 각두기(9.13.) 감자튀김/갈릭치즈드레싱(1.2.5.6.12.13.) 멜론샤베트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1058.7/48.7/265.4/8.4	조랭이떡미역국(9.13.16.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.18.) 중화제육면(5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 우리콩두부스틱/케찹(1.2.5.6.12.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.7/45.9/310.7/12.4
6/20 <b>Mon</b>	6/21 <b>Tue</b>	6/22 <b>Wed</b>	6/23 <b>Thu</b>
닭불고기덮밥(5.6.13.15.18.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 토마토블루베리샐러드(1.5.12.13.) 떡잡채(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 햇도그&케찹&마요네즈(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1192.9/47.7/359.7/4.9	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 닭볶음탕(5.13.15.) 각두기(9.13.) 망고패션후르츠스무디(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.6/49.7/292.6/4.3	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕(1.6.13.15.16.) 부추삼추들깨우침(13.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 돈육곱창볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.7/55.7/139.8/6.5	친환경잡곡밥(소)(5.) 냉콩나물국(5.6.9.13.18.) 열무비빔국수(1.3.5.6.7.9.13.16.18.) 돈육사태감자조림(1.5.6.10.13.18.) 블루베리요거트왕슈(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.8/49.4/266/4.9
6/27 <b>Mon</b>	6/28 <b>Tue</b>	6/29 <b>Wed</b>	6/30 <b>Thu</b>
목살필라프(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 매콤콩나물국(5.6.13.18.) 된장깻잎조림(5.6.13.18.) 삼치무조림(5.6.9.13.18.) 비빔당면(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.8/46/320/6	친환경잡곡밥(5.) 삼색송심이만두국(1.5.6.10.16.18.) 소고기애호박두부조림(5.6.13.16.18.) 매콤육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 미숫가루스무디(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1207.5/54/316.1/5.5	친환경잡곡밥(5.) 쌀국수(5.6.9.13.15.16.18.) 꾸꾸미돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 참외 팍콘치킨/와사비마요소스(1.2.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1356.7/64.7/328.1/6.1	콩나물밥/부추장(5.6.13.16.18.) 유부김치국(5.9.13.) 돈육청양풍불고기(5.6.10.13.18.) 열무김치(9.13.) 카프레제샐러드(2.5.6.12.13.16.) 아이스홍시(1.2.5.6.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/47.5/240.8/4.5

※ 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