



(제2023-62호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

6월 영양소식지

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

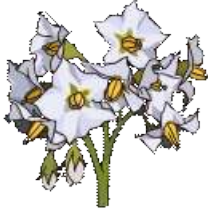
진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

<단오 이야기부터 전쟁 이후 음식까지>

6월의 제철 식재료



나는
누구의
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, **칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움**을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기, 씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쑥으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨강게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

전쟁 이후 음식

숭고한 희생을 기리고 나라 사랑을 실천하기 위해 6월을 **호국보훈의 달**로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었습니다.



고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었습니다. 이 시기에 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했습니다.



부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요.

[자료 출처 : 참쌤스쿨 영양소식지]

◇ 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 Thu	6/2 Fri
			친환경쌀밥` 새우물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 브로콜리장개소스무침(1.5.6.) 치즈볼닭(2.5.6.13.15.16.18.) 벌집감자(국산)/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.8/41.5/98.4/6.9	간장계란밥(1.2.5.6.10.13.18.) 미소된장국(5.6.7.18.) 오상불고기(교)(5.6.10.13.17.18.) 고강콘고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 썬박지(9.13.18.) 우유/초코팩스(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1141.9/42/393/4.5
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일	현충일	친환경쌀밥` 시래기들깨국(5.6.13.18.) 열대과일샐러드/파인소스(1.5.6.11.12.13.) 매콤반달볼고기전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 해쉬브라운/케찹(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.7/26.3/198.8/5.6	친환경쌀밥` 한우쇠고기무국(16.) 해물완자야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 실파초장무침(5.6.13.18.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.1/32.8/118.1/6.1	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 상추부추무침(13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 쭈시물(자두맛)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.5/60.8/226.4/6.5
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16.) 계란후라이(1.5.) 파채너비아니/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 드링크요거트(복숭아)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.4/31/109.1/4.6	친환경쌀밥` 감자옹심이(9.13.16.17.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 까르보함박가스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1045/31.3/152.5/4.9	친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 진미채무침(교)(5.6.13.17.) 떡갈비/부추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 김말이튀김/칠리소스(1.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.7/45.9/236.9/16.8	친환경쌀밥` 장터국밥(1.5.6.8.10.16.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 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 1041.9/64.8/311.4/4.5	친환경쌀밥` 새우물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.2/44.6/256.2/7.7
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed 하지	6/22 Thu 단오	6/23 Fri
친환경쌀밥` 코다리무국(13.) 계란꽃말샐러드(1.2.5.6.8.11.12.13.) 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(100)(2.) 수박블레이크(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.2/48/423.1/3	청양초콩나물국(5.6.9.13.18.) 건파래볶음(5.6.18.) 오꼬노모야끼(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.17.18.) 샤인머스켓 배추김치(9.13.) 각두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.1/33.2/225.9/4.8	친환경쌀밥` 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 새우가스/양파드레싱(1.2.5.6.9.13.) 찐순대/김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 크래미양배추샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.7/32.3/309.2/14.3	햄계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 유부팽이국(5.6.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 957/67/170.5/5.2	친환경쌀밥` 다시마감자국(13.) 단호박치즈구이(2.5.6.18.) 키위황도사과샐러드(2.11.12.) 쇠고기버섯볶음(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.8/43.3/404.5/5.4
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경쌀밥` 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.18.) 콩나물잡채(h)(5.6.13.) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/52.3/410.7/4.5	삼겹살김치볶음밥(h)(5.6.9.10.13.18.) 한우쇠고기무국(16.) 사과오이무침(5.6.13.) 단호박찜닭(5.6.13.15.18.) 각두기(9.13.) 제주감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.2/41.1/130.1/4.5	친환경쌀밥` 등뼈강자탕(5.6.10.13.18.) 실곤약황도소스샐러드(1.5.6.11.13.) 부들어묵파망볶음(1.5.6.13.16.18.) 미트소스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1024.6/48.8/305.4/6.7	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 차돌된장국(5.6.13.16.18.) 실파초장무침(5.6.13.18.) 갈비만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루 두유(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/37.5/509.7/10.1	친환경쌀밥` 삼색수제미국(5.6.13.18.) 두부김치조림(5.6.9.13.18.) 바나나칩샐러드(1.2.5.6.12.13.14.) 여니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.9/41.4/310.4/6.4

※ 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)



		6월 6일 학교급식 식단 안내(중식)		
		6/1 Thu	6/2 Fri	
		현미잡곡밥 오징어감자국(9.13.17.) 폴면야채무침(5.6.13.) 오리간장불고기 고사리볶음 배추김치(9.13.) 솔트카라멜파운드케이크(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.9/40.3/188.7/7.4	현미잡곡밥 조랭이떡미역국(5.6.16.18.) 가지나물(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 만두탕수샐러드(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/48/142.7/7.6	
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일	현충일	친환경쌀밥(소) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 볶음김치(5.9.13.) 까망베르치즈어묵바(1.5.6.12.13.16.) 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 흑임자죽(13.) 콘샐러드(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.3/53.5/782.8/7.3	현미잡곡밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 하와이안샐러드(1.2.5.6.) 콩나물볶음(5.13.) 감자베이컨야채전(1.6.9.10.13.17.) 까르보불닭까스(1.2.5.6.10.12.13.) 갯김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.4/41.2/188.4/4.4	현미잡곡밥 용심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 사천탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 965/45.4/158/4.8
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13.) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 944.4/46.3/190.8/3.6	현미잡곡밥 들깨수제비(5.6.13.18.) 아삭이고추무침(5.6.13.18.) 분모자찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 989.6/50.3/305.9/9.1	치킨마요덮밥(5.6.13.15.18.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 열무순된장나물(5.6.18.) 오상불고기(5.6.10.13.17.18.) 새송이버터구이(2.) 깍두기(9.13.) 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 906.3/46.9/171.9/4.8	현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 무나물 메밀면채소무침(3.5.6.13.) 매콤치즈떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.2/38.9/240.3/5	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10.) 민물새우호박조림(5.6.7.9.13.18.) 돈육곰장육(5.6.10.13.) 생선까스&타르타르(1.5.13.) 깍두기(13.) 논꽃초코아이스(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.3/51.7/641.9/6.9
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed 하지	6/22 Thu 단오	6/23 Fri
현미잡곡밥 묵은지닭고기찜(5.6.9.13.15.18.) 오이냉국(5.6.13.18.) 숙주무침 해물동그랑땡전&케첩(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 리얼초코프리젤(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.9/52/245.3/6.8	현미잡곡밥 닭곰탕(1.13.15.) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17.) 미역줄기볶음(5.) 돈육짜장불고기(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.6/67.1/161.5/4.6	나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 시금치된장국(5.6.13.18.) 맛초김치(5.6.13.15.) 도라지오이무침(5.6.13.) 달걀후라이(1.5.) 깍두기(9.13.) 라임레몬주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.9/53/228.7/6.8	현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 숙갓나물 춘제오리부추샐러드(5.6.13.18.) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 수리취참쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 998.5/48.8/159.5/5.2	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 푸실리볶음(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 방풍나물&초고추장(5.6.13.) 수박우유(2.) 어린이떡갈비버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1059.5/52.8/452.7/5.5
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
수수밥 한우육개장(13.16.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.18.) 제육볶음(5.6.9.10.12.13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 메론샐러드(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.4/53/185.6/4.5	수수밥 순대국밥(6.10.13.15.16.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.9/35.2/170.5/12.2	친환경쌀밥(소) 냉메밀소바(3.5.6.13.) 오복채무침 파닭&오리엔탈드레싱(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 웨지감자(2.5.12.) 청귤에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.2/48.5/153/4.8	수수밥 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18.) 콩나물무침(5.) 고추잡채&꽃빵(5.6.8.10.13.18.) 지파이유린기(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1064.7/45.1/181.2/4.7	수수밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13.17.18.) 참나물겉절이(13.) 김치비빔국수(5.6.9.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 미니메이플파인파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.9/47.6/187.3/5.5

※ 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



6월 학교급식 식단 안내(석식)



올바른 식사 예절 실천

3가지 약속

1. 급식시간에 질서 지키기
2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기
3. 감사하는 마음으로 먹기



6/1 Thu

쇠고기야채볶음밥(h)(2.5.6.13.16.18.)
맑은유부국(5.6.18.)
콩치감자조림(5.6.9.13.18.)
도토리묵상추무침(5.6.13.18.)
코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
허쉬드링크초콜릿(1.2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1173.4/39.5/527.6/6.4

6/5 Mon

재량휴업일

6/6 Tue

현충일

6/7 Wed

스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.)
김치콩나물국(5.6.9.13.18.)
소라골뱅이무침(5.6.13.18.)
허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)
미니돈까스조림(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
깍두기(9.13.)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
1085.7/53.3/207.7/11.3

6/8 Thu

친환경잡곡밥(5.)
사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18.)
시금치무침(13.)
돈육버섯불고기/무쌈(5.6.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
집계맛살튀김/감귤소스(1.2.5.6.8.13.15.16.18.)
복숭아아이스티(11.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1033.6/58.9/399.9/8.6

6/12 Mon

친환경잡곡밥(5.)
짜사이양파우침(13.)
들깨오리불고기(5.6.13.18.)
치킨샐러드&파인머스터드D(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
바나나크림치즈케이크(1.2.5.6.15.16.18.)
꼬치어묵우동(1.5.6.9.13.15.16.17.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1265/54.9/233.4/6.2

6/13 Tue

돈육김치덮밥(5.6.9.10.13.18.)
다슬기야채국(5.6.13.18.)
매콤관동(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.)
깍두기(9.13.)
파인애플주스(5.13.)
해쉬브라운피자(2.5.6.10.12.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1121/48.4/246/8

6/14 Wed

친환경잡곡밥(5.)
쇠고기미역국(9.13.16.)
숙주미나리무침
묵은지돼지등뼈찜(5.6.9.10.13.18.)
타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.)
총각김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1023.4/51.6/339.3/5.8

6/15 Thu

카레돈까스덮밥(1.2.5.6.10.13.16.)
계란살파국(1.5.6.13.)
오리훈제냉채(1.5.13.)
옛날소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
대만젤리(리치)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1207.1/48.9/194.1/6.2

6/19 Mon

베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.)
감자표고국(5.6.13.18.)
미트볼파인애플조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
꼬치래기우침(5.6.13.)
등뼈바베큐소불구이(5.6.9.10.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
수제매실에이드(11.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1166.8/57.9/441.6/8

6/20 Tue

친환경잡곡밥(5.)
불낙찌개(13.16.)
차돌떡볶이(1.5.6.13.16.18.)
참치계란전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
블루베리식빵튀김(1.2.5.6.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1330.5/60.2/355.4/8

6/21 Wed 하지

친환경잡곡밥(5.)
떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.)
망고토마토샐러드(2.12.)
어묵볼야채조림(1.5.6.13.16.17.18.)
곱창순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1081.7/40.6/160.4/11.9

6/22 Thu 단오

친환경잡곡밥(5.)
볶음김치우동(1.5.6.8.9.13.16.18.)
닭가슴살냉채(13.15.)
타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
깍두기(9.13.)
꿀미나리건빵(1.2.5.6.15.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1093.9/47.1/209.9/4.5

6/26 Mon

참치야채비빔밥(h)(5.6.13.)
들깨감자국(5.6.13.18.)
로제소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
오리훈제야채볶음(1.5.9.13.)
배추김치(9.13.)
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
1152.7/50.7/226.4/6.3

6/27 Tue

친환경잡곡밥(5.)
도토리묵냉국(h)(5.6.9.13.16.18.)
브로콜리참깨소스무침(1.5.6.)
바베큐복합(5.6.10.12.13.15.)
까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)
총각김치(9.13.)
우리쌀마늘토스트(1.2.5.6.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1342/55.1/236.4/6.8

6/28 Wed

쇠고기콩나물밥/부추양념장(5.6.13.16.18.)
묵살김치찌개(5.6.9.10.13.18.)
계란맛살말이(1.5.)
순살코다리강정(2.5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
딸기요거트스무디(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1018.5/51.2/411.2/6.5

6/29 Thu

친환경잡곡밥(5.)
마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)
깻잎조림(5.6.18.)
토마토블루베리샐러드(1.5.12.13.)
통살생선까스/레몬크림소스(1.2.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1099/38.9/224.3/4.9

※ 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