



(제2023-47호)

“사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

# 5월 영양소식지

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

진안공업고등학교  
발행 : 학 교 장  
담당 : 영양교사



## <소비기한 바로 알기>



### □ 소비기한이란?

2023년 1월 1일부터 시행된 소비기한 표시는 식품 등(건강식품포함)에 표시된 보관방법을 준수할 경우 ‘섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한’을 말합니다.

### □ 무엇이 달라졌을까요?



#### 유통기한(영업자 중심의 표시제)

제품의 제조일로부터 소비자에게  
유통·판매가 허용되는 기한



#### 소비기한(소비자중심의 표시제)

식품 등에 표시된 보관방법을 준수 할 경우  
섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한

**소비기한**은 식품의 맛, 품질 등이 급격히 변하는 시점을  
설정·시험한 품질안전한계기간의 80~90%로 설정한 것,  
유통기한은 60~70%로 설정한 것입니다.

\* 예시 : 생면의 품질 유지기간이 10일 이라면, 유통기한은 6~7일, 소비기한은 8~9일



제조일자  
포장일자

유통기한

소비기한

품질안전한계

안전계수

품질안전한계  
X0.6~0.7

품질

안전계수

품질안전한계  
X0.8~0.9

### □ 소비자 중심의 표시제 효과는?

- 판매 가능 기한이 아닌 섭취 가능 기한 표시로 소비자의 혼란을 방지합니다.
- 국가 간 동일한 제도를 운영하여 국내 생산 식품의 수출 경쟁력이 강화됩니다.
- 유통기한이 지났다는 이유로 버려지던 식품의 폐기물 감소로 불필요한 지출을 줄이고 이산화탄소 배출량을 감소시킬 수 있습니다.

### □ 소비기한 표시제 주의사항

- 우유류(냉장보관 제품)는 냉장 유통 환경 개선을 위해 2031년 1월 1일부터 적용됩니다.
- 소비기한이 지난 제품은 섭취를 금해야 합니다.
- 식품 보관 방법을 반드시 준수해야 합니다.
- 2023년 말까지 계도기간으로 유통기한과 소비기한이 혼재하므로 주의해야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 참샘스쿨]

### ◇ 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:별도표기(베이컨:국내산, 스펀:수입산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산    | * 갈치:모로코산, 꽃게: 중국산                      | * 낙지: 베트남산                     |
| * 수산물 가공품 : 별도표시    | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | * 명태,코다리:러시아산                  |



# 5월 학교급식 식단 안내(조식)



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri 어린이날
<p>친환경쌀밥` 다슬기부추장국(5.6.13.18.) 오리훈제냉채(1.5.13.) 감자배이컨볶음(5.10.) 계란후라이(1.5.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.6/40.2/160.8/4.8</p>	<p>나시고랭볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 미역미소국(5.6.7.18.) 마늘쫀아몬드볶음(1.5.6.9.13.16.18.) 고감콘고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 썩박지(9.13.18.) 요거특(링&amp;초코볼)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 992.4/37.1/305.1/3.3</p>	<p>친환경쌀밥` 물만두계란국(1.5.6.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 코코넛살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635/24.3/97.2/2.8</p>	<p>스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 매콤어묵국`(1.5.6.9.13.16.17.18.) 황도만다린샐러드(2.11.12.) 왕교자갈비만두구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치` (9.13.) 미니딸기파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1340.6/52.7/170.5/5.3</p>	
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
<p>새우야채볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 삼색용심이만두국(1.5.6.10.16.18.) 숙주무침 배추김치` (9.13.) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 해피망고추스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.4/28.5/108.3/2.3</p>	<p>친환경쌀밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 참나물무침 달걀프리카타(1.2.5.12.13.) 하트새우까스/케찹(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 배추김치` (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 547.3/39.6/408/6.7</p>	<p>친환경쌀밥 얼큰쇠고기우국(5.6.8.13.16.18.) 썩갓나물 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 연양식육전/파채(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531/28.4/132.8/4.8</p>	<p>후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 돈육묵은지찜(5.6.9.10.13.16.18.) 떡갈비새송이볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 썩박지(9.13.18.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 1052.4/59.7/197.7/6.5</p>	<p>친환경쌀밥 목이버섯파인애플무침(1.2.5.6.13.18.) 호박잎된장국(5.6.13.18.) 찐순대/김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치` (9.13.) 미니등심카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/22/183.3/13.6</p>
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
<p>친환경쌀밥 사골떡국(1.13.16.) 실곤약무침(5.6.13.) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 벌집감자(국산)/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.5/32.5/133.1/6</p>	<p>해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 두부김치국(5.9.13.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 오리간장불고기(5.6.13.18.) 썩박지(9.13.18.) 자당요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 1384.4/55.3/303.5/8.9</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기미역국(9.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 순살안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 계란만두/케찹(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/43.5/305/5.4</p>	<p>친환경쌀밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 메추리알파리조림(1.5.6.13.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 돈육버섯불고기/무쌈(5.6.10.13.18.) 썩박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 434.8/39.2/178.9/4.1</p>	<p>새우계란볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 시래기들깨국(5.6.13.18.) 망고푸딩샐러드(1.2.5.6.12.) 매콤만달볼고기전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.9/36.2/226.3/8</p>
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
<p>친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 닭감자조림(1.5.6.10.13.15.18.) 취나물무침 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치` (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/40.6/162.8/5.7</p>	<p>삼겹살김치볶음밥(h)(5.6.9.10.13.18.) 계란볶음국(1.13.) 썩박지(9.13.18.) 후르츠콘샐러드(1.5.11.13.18.) 모닝빵/딸기썬(1.2.5.6.13.) 닭통살꼬치/소스(5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1144.1/41.6/198/13</p>	<p>친환경쌀밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 치즈생선까스/양파소스(1.2.5.6.13.) 배추김치` (9.13.) 복숭아에이드(11.) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1362.5/41.7/408.4/4.2</p>	<p>친환경쌀밥 들깨수제비국(5.6.13.18.) 바싹불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치` (9.13.) 우유 미니치즈케이크(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.8/47.4/424.2/4.2</p>	<p>매콤제육덮밥(5.6.10.13.) 근대된장국(5.6.13.18.) 참치두부조림(5.6.13.18.) 김가루실파무침(5.6.13.18.) 칠리관소새우(1.2.5.6.8.9.12.13.) 썩박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1375.4/67.8/461.2/9.4</p>
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날		
<p><b>대체공휴일</b></p>	<p>친환경쌀밥 남도재첩국(5.6.13.18.) 로제소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 닭가슴살야채샐러드(1.5.12.13.15.) 돈육김치볶음(9.10.13.) 썩박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.7/61.5/312.4/6.8</p>	<p>사골우거지국(5.6.13.16.18.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 오징어어묵바/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) 배추김치` (9.13.) 깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1236.5/48.3/315.4/6.5</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**

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



# 5월 학교급식 식단 안내(중식)



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri 어린이날
현미잡곡밥 버섯된장국(5.6.13.18.) 쑥갓나물 파채고추장불고기(5.6.10.13.18.) 알감자버터구이(2.13.) 깍두기(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 861.8/50/147.6/5.8	현미잡곡밥 육은지감자탕(9.10.13.18.) 매콤두부조림(5.6.13.) 깍풍기(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.5/65.4/235.4/9.5	차오판(중국식볶음밥)(1.2.5.6.10.12.13.18.) 쌀국수(국)(5.6.9.13.15.16.) 치커리사과겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두주스 야채권권&카레사모사(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.5/38/238.4/4.5	현미잡곡밥 북어콩나물국(5.6.13.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 소시지전(1.2.5.6.10.13.15.) 머위잎나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832/55.5/257.7/4.8	
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
현미잡곡밥 육개장(5.6.13.16.18.) 데리야끼미트볼(1.2.5.6.10.12.13.) 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) 미나리무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.1/31.2/151.6/5.2	현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 호두참나물무침(5.6.14.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.6/48.1/136/4.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 참치김치국(5.9.13.) 시금치나물(13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 유기농포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 904.3/56.7/250.6/5.3	현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 가자미무조림(5.6.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 그릴함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.4/44.9/163/4.8	현미잡곡밥 매콤돼지국밥(5.6.9.10.) 부추겉절이(5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 녹여먹는 망고슬러시 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.7/54.4/284.8/4.5
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
콩나물밥(5.6.16.18.) 낙지연포탕(5.6.18.) 동파죽(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 새우맛연근튀김(2.6.9.13.) 샤인머스켓주스(2.13.) 상추쌈&파프리카스틱(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.3/56.5/240/6.6	현미잡곡밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 풋마늘대무침(1.5.6.13.) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.12.13.15.16.18.) 제육볶음(5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.8/55/346.8/6.1	소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란실파국(1.5.6.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1103.8/40.4/349.4/11.8	현미잡곡밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.16.) 취나물무침 오리훈제김치볶음(9.13.) 김말이강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 1060.7/42.6/331.2/16.6	현미잡곡밥 쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 양배추사과샐러드(1.5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 참치오일렛(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.5/46.2/130.3/5.6
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
현미잡곡밥 차돌박이된장찌개(5.6.13.16.18.) 미역줄기팽이버섯(5.) 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 코다리찜조림(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과요거타임(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.4/47.7/297.3/5.2	현미잡곡밥 닭곰탕(1.13.15.) 시금치겉절이(5.6.13.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1210.4/50.9/160/5.6	잡채밥&짜장소스(1.2.5.6.10.18.) 유부김치국(5.9.13.) 루꼴라샐러드(1.2.5.6.) 단무지무침 뽕글뽕글소시지롤도그(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.13.) 빅말바라메(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.5/33/399.2/5	현미잡곡밥 감자고추장찌개(5.6.13.18.) 사과오이무침(5.6.) 해물동그랑땡전&케첩(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 가지깍풍기(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.4/48.3/270.9/8.8	현미잡곡밥 해물짬뽕수제비(1.5.6.9.13.17.18.) 양상추샐러드&키위D(1.5.6.12.13.) 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.) 멕시칸치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.9/41/313.3/13.5
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날		
<b>대체공휴일</b>	현미잡곡밥 쇠고기감자국(5.6.13.16.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 콩나물볶음(5.13.) 명태살두부전&타르타르S(1.2.5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1020.9/71.1/200.9/5.9	현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 닭데리야끼조림(5.6.13.15.) 오이쑥갓무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9.12.13.) 오렌지자몽주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.8/44.7/204/5.4		

※ 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 → 급식게시판



## 5월 학교급식 식단 안내(석식)



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu
베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.) 한우쇠고기무국(16.) 두부김치조림(5.6.9.13.18.) 매콤크런치생선까스/소스(1.5.6.13.) 석박지(9.13.18.) 주시쿨(자두맛)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.2/29.8/127.9/4.1	친환경잡곡밥(5.) 우렁두부된장국(5.6.13.18.) 매운갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 쫄면골뱅이무침(5.6.13.) 치즈리얼소시지바/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1179.1/61.4/282.4/7.9	친환경잡곡밥(5.) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 오징어오이무침(5.6.13.17.) 닭봉골간장조림(5.6.8.13.15.16.18.) 너비아니겉잎전(1.5.6.9.10.13.15.17.18.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.5/56.8/183.3/4.7	
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu
시금치카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 맑은유부국(5.6.18.) 바나나칩샐러드(1.2.5.6.12.13.14.) 맛초킹닭봉(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 얼려먹는한라봉(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.2/38/287.1/4.5	훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 오징어감자국(9.13.17.) 미니돈가스샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루스무디(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1629.1/69.9/388.4/8.3	친환경잡곡밥(소)(5.) 쫄면우동(1.3.5.6.7.8.9.13.16.18.) 오리주물럭/무쌈(5.6.13.) 보름달고만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1322.3/47.6/261.1/18.2	친환경잡곡밥(5.) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.15.16.18.) 망고토마토샐러드(2.12.) 눈꽃치즈토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 생크림초코와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1101.7/35/197.9/9.7
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu
치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 팽이유부된장국(h)(5.6.18.) 돈육파리장조림(1.5.6.10.13.18.) 골뱅이소면무침(5.6.13.18.) 석박지(9.13.18.) 미니바닐라파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1300/56.2/326.3/5.6	친환경잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.13.15.18.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 등뼈바베큐숯불구이(5.6.9.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1226.2/63.6/199.4/4.4	친환경잡곡밥(5.) 나주곰탕(16.) 매운어묵꼬치(1.5.6.9.13.16.) 김가루실파무침(5.6.13.18.) 갯잎순샐러드/데리야끼소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/59.8/329.9/6.6	쇠고기유니짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 냉콩나물국(5.6.9.13.18.) 단무지무침 돈육된장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 검은콩두유(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.4/55.5/199.8/5.9
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu
불향꾸미덮밥(5.6.8.9.13.17.18.) 다시마무채국(13.) 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이소박이(9.13.) 배추김치(9.13.) 스위트로피컬(11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934/48.1/191.1/5.1	친환경잡곡밥(5.) 우리콩청국장찌개(5.6.9.13.18.) 돈육청양풍불고기(5.6.10.13.18.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 석박지(9.13.18.) 회오리향도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1001.6/59.7/571.9/6.2	친환경잡곡밥(5.) 장터국밥(1.5.6.8.10.16.18.) 야채달걀말이(1.5.) 고구마치즈등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 쌈다시마, 브로콜리/초장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/48.5/208.9/6.2	옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 불낙찌개(13.16.) 열대과일샐러드/파인소스(1.5.6.11.12.13.) 석박지(9.13.18.) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참쌀파배기(1.2.5.6.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1590.3/65.4/612.7/13.8
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날	
<b>대체공휴일</b>	친환경잡곡밥(소)(5.) 차돌짬뽕(면)(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 돼지고기수육/상추.쌈장(5.6.9.10.13.18.) 무말랭이무침(완)(9.13.) 배추김치(9.13.) 망고패션후르츠스무디(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1396.8/76.3/300.7/10.7	친환경잡곡밥(5.) 동태두부국(5.6.13.) 브로콜리맛살볶음(1.5.6.) 돈육당면불고기(5.6.10.13.18.) 햄치즈롤/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.4/52/377.7/4	

※ 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 → 급식게시판