



(제2023-33호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

4월 영양소식지

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

진안공업고등학교
발행 : 학 교 장
담당 : 영양교사



<식품 알레르기 바로 알기>



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

4/14 Fri	알레르기정보
카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 다슬기수제비(5.6.13.18.) 무생채(9.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 떡새우완자&케첩(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/70.5/463.7/7.3	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 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

•유통기한 : 측면 표기일까지 •식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)

•원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산),**
 팟용래인유 (말레이시아산), 핑가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파,
몬까스소스맛분말(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말 **대두(대두), 유당(우유), 토마토분말(토마토)**

□ 4월 18일(화) 2, 3학년 기숙사생 조식 간편식 제공 안내

2023. 4. 18.(화) ~ 4. 21.(금) 2, 3학년 현장체험학습의 이른 출발 시간으로 인하여 조식을 학생들의 영양량을 만족시킬 수 있는 간편식(빵, 음료, 과일)으로 제공하게 되었습니다. 학부모님들의 양해부탁드립니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처]

◇ 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, 스팸: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 |



4월 학교급식 식단 안내(조식)



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 다시마무채국(13.) 열대과일샐러드/파인소스(1.5.6.11.12.13.) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 허쉬드링크초콜릿(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.5/32.2/403.4/4.9	친환경쌀밥` 건새우미역국(9.13.) 참나물겉절이(13.) 돈육버섯볶음(교)(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니돈까스/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.6/51.6/208.9/5.9	친환경쌀밥` 매콤복어채국(13.) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.) 왕교자갈비만두구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 화오리햇도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1027.1/53.8/203.5/3.5	계살복음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 몽골순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 오리훈제야채볶음(1.5.9.13.) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(9.13.) 자당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.9/45.5/420.9/7	친환경쌀밥` 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 시금치나물(13.) 베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13.) 매콤바삭불고기/양파크림소스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1088.7/49.1/205/6.1
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경쌀밥` 한우쇠고기무국(16.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16.18.) 김구이(도시락김)(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/35.4/127.2/5.2	친환경쌀밥` 장터국밥(1.5.6.8.10.16.18.) 파채불고기(5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 계란꽃말샐러드(1.2.5.6.8.11.12.13.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/50.3/178/4.4	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 계란표고국(1.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 우유/통곡물시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/39.4/343.7/3.9	친환경쌀밥` 오징어호박국(9.13.17.) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13.) 허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 마시는딸기요거트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1498.7/37.6/184.3/8.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 건새우야육국(5.6.9.13.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 비엔나새송이볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 뽕피클자두(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.3/59.3/226.6/4.3
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경쌀밥` 참치두부김치찌개(5.9.13.) 콩나물볶음(5.13.) 돈육버섯불고기/무쌈(5.6.10.13.18.) 해쉬브라운/케찹(1.2.5.6.12.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.2/52.2/244.8/4.8	행계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 감자옹심이(9.13.16.17.) 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 카카오통팔찰떡(1.2.4.5.6.14.15.16.18.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/35.4/99.3/4.8	돈까스덮밥(1.2.5.6.10.13.16.) 매콤콩나물국(5.6.13.18.) 양배추찜/쌈장(5.6.18.) 아삭이고추무침(5.6.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.5/49.5/253.6/5.7	1학년: 수련활동(23.4.19.~23.4.21.) 2, 3학년: 현장체험학습(23.4.18.~23.4.21.)	
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경쌀밥` 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 계란맛살말이(1.5.) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.9/42.5/241.2/6.4	친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16.) 망고요거트샐러드(1.2.5.6.12.13.) 해물완자전/케찹(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.3/49.7/182.8/6	친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 매콤반달불고기전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/44.9/179.7/5.7	삼겹비빔밥/악고추장(1.5.6.10.) 코다리무국(13.) 스팸감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 관동만두(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1036.9/42.9/159.3/19.1	친환경쌀밥` 닭곰탕(1.13.15.) 달래오이생채(5.6.13.) 오삼불고기(교)(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위주스(13.) 집게맛살튀김/감귤소스(1.2.5.6.8.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1080.9/44/356.5/3.7

※ 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.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



4월 학교급식 식단 안내(중식)



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
<p>현미잡곡밥 숙된장국(5.6.) 돈사태김치찌개(9.10.13.) 갯잎순나물(5.6.18.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 치즈치킨브리토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1143/75.4/735.1/9.4</p>	<p>현미잡곡밥 웅심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 치커리매실청무침(5.6.12.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.1/41.4/160.6/5</p>	<p>곤드레나물밥(5.6.13.16.18.) 한우육개장(13.16.) 콩나물무침(5.) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.9/68.2/142.2/6.2</p>	<p>현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10.) 세발나물무침(13.) 까르보볼닭가스(1.2.5.6.10.12.13.) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 크로와상&딸기잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1115.2/41.4/198.4/5.7</p>	<p>현미잡곡밥 닭고기미역국(5.6.15.16.18.) 참나물두부무침(5.) 주꾸미야채볶음&소면(5.6.13.) 밀피유카츠(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.1/43.2/160.5/5.8</p>
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
<p>차조밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 간장진미채볶음(5.6.13.17.) 우리쌀함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 삼치엿장구이(5.6.13.18.) 갯김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.7/49.3/174.6/4.2</p>	<p>차조밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 몽글몽글달걀찜(1.13.) 오리훈제&무쌈(5.6.18.) 미역초무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1140.8/55.9/266.5/7.6</p>	<p>친환경쌀밥(소) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 볶음김치(5.9.13.) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12.13.) 제육볶음(5.6.9.10.12.13.) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.12.15.16.) 매실에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.4/54.8/264.9/5.3</p>	<p>기장밥 사골떡국(1.13.16.) 풋마늘조갯살무침(5.6.13.18.) 돈육곰창볶음(5.6.10.13.) 해쉬브라운달걀말이(1.2.5.6.) 갯잎김치(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.1/52/403/6.8</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 다슬기수제비(5.6.13.18.) 무생채(9.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 떡새우완자&케첩(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/70.5/463.7/7.3</p>
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
<p>차조밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 당면튀김만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 복숭아에이드(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1025.9/42.7/317/3.8</p>	<p>친환경쌀밥(소) 꼬지어묵우동(1.5.6.9.13.16.) 숙갓나물 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 수제또띠아치즈소시지롤(1.2.5.6.10.12.15.16.) 파김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.7/49.2/530.6/5.6</p>	<p>1학년: 수련활동(23.4.19.~23.4.21.) 2, 3학년: 현장체험학습(23.4.18.~23.4.21.)</p>		
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
<p>기장밥 아귀매운탕(5.6.13.) 미나리무침(5.6.) 오리훈제김치볶음(9.13.) 치킨너겟&머스타드(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.7/47.8/195.3/5.8</p>	<p>기장밥 탄탄맨(소)(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 매콤돼지갈비(5.6.10.13.18.) 오복채무침 두부구이&양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1111/52.6/282.2/6.5</p>	<p>친환경쌀밥(소) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 상추오이무침(5.6.13.18.) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 감자튀김&케첩(5.6.12.) 몬테크라스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(65)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1101.4/34.8/237.9/5.4</p>	<p>차조밥 들깨감자국(13.) 한방닭찜(5.6.13.15.) 얼갈이나물 오징어야채미니어묵바(1.2.5.6.12.13.16.17.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/41.3/269.4/4.4</p>	<p>차조밥 도토리묵국(5.6.9.13.16.18.) 고등어감자조림(5.6.7.13.18.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 돈육짜장불고기(1.2.5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.6/60.4/122.6/4.8</p>

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



알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.파프리카 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



4월 학교급식 식단 안내(석식)



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu
친환경잡곡밥(5.) 얼큰만두짬뽕국(1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 오이상추무침(5.6.13.) 참쌀콩멸치볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 감자그라탕(2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.6/45.1/476.6/9.3	김치햄계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 미니생선카츠/소스(1.5.6.13.) 석박지(9.13.18.) 생크림초코칩파이(1.2.4.5.6.15.16.18.) 후르츠콘샐러드(1.5.11.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1193.8/51.9/404.9/8.1	친환경잡곡밥(소)(5.) 쌀국수(5.6.9.13.15.16.18.) 목화송탕수육/복분자소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 라임레몬주스(5.13.) 미니불고기버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1266.6/53.3/530.3/15.6	친환경잡곡밥(5.) 크림감자노끼(1.2.3.5.6.7.10.13.16.18.) 순대돼지국밥(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) 들깨부추무침(5.6.13.) 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1263.3/61.8/339.8/9.2
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu
불닭마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.) 팽이미소된장국(5.6.7.18.) 단무지무침 까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 두유(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1375.6/64.4/290.2/6	친환경잡곡밥(5.) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 공치마늘쫄조림(5.6.9.13.18.) 들기름두부구이/양념장(5.6.18.) 석박지(9.13.18.) 불고기타코(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1126.2/51.1/817.4/7.2	친환경잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.18.) 시금치나물(13.) 청양풍땃장면조림(5.6.13.15.18.) 떡갈비칠리무침(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.2/50.6/139.2/6.3	참치야채비빔밥(h)(5.6.13.) 가쓰오장국(3.5.6.7.13.18.) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.13.15.16.18.) 맛감자비엔나(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1386.5/39.2/191.4/5
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu
친환경잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.16.) 김가루살파무침(5.6.13.18.) 새우까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.) 곱창순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.9/40.5/378.2/10.2	불고기덮밥(5.6.10.13.) 물만두김치국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 파채너비아니+파닭소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 석박지(9.13.18.) 수제망고라씨(2.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1180.3/48.5/586.2/8.6	1학년: 수련활동(23.4.19.~23.4.21.) 2, 3학년: 현장체험학습(23.4.18.~23.4.21.)	
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu
친환경잡곡밥(소)(5.) 얼큰해물칼국수(5.6.9.13.16.18.) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 통배추겉절이(9.13.) 참치마요/도시락김(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 아이스망고바(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.1/46.4/478.4/9.1	친환경잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.13.15.18.) 실곤약황도소스샐러드(1.5.6.11.13.) 치즈생선까스/타르타르소스(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 메가크런치(2.5.6.12.13.) 메이플파란파이(1.2.5.6.14.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1384.3/34.6/195.6/7	친환경잡곡밥(5.) 나주곰탕(16.) 부추적채무침(5.6.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 새우볼/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.4/59.6/163.9/7.2	쇠고기콩나물밥/부추양념장(5.6.13.16.18.) 감자수제비국(5.6.13.18.) 바베큐족장(5.6.10.12.13.15.) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1380.9/69.3/322.8/7.9

※ 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