



(제2024-94호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

12월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

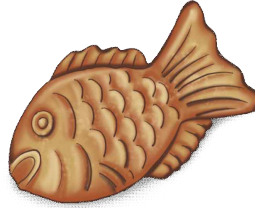
발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

제철 식재료 '명태'



12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복을 가지고 있습니다. 대표적으로 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다. 명태의 이름을 확인해 볼까요?



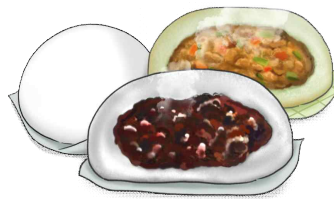
<붕어빵>

붕어빵은 1930년대에 일본의 '다이야키(たい焼き)'라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵

출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
북어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랑게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)



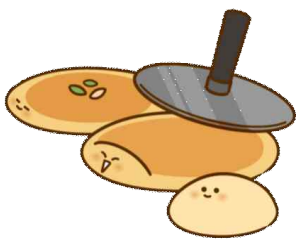
<찐빵 / 호빵>

밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 /두산백과

밤이 가장 긴 날, '동지'

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



<호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 등글넙적하게 구워내는 떡으로, 오랑개 '호(胡)'와 우리말인 '떡'이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'

는 오랑개, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 /시사상식사전



우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니

다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 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,미꾸라지,방어,전복:국내산
- * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 별도표시
- * 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,부세는 미사용



12월 학교급식 식단 안내(조식)



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 북어감자국 팍큰치킨백식샐러드(1.2.5.6.12.15) 오이지무침(13) 배추김치(9) 패션후르츠주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.6/50.5/195.7/5.2	햄계란볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 조랭이떡볶이(16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 숙주미나리무침 용가리치킨/머스터드소스(1.2.5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.8/47.6/174.9/5.0	친환경흑미밥 어묵국(1.5.6) 파채불고기(5.6.10.13) 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 우유/오레오오즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.6/52.8/489.9/6.6	불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 콩나물국(5.6) 숙갓나물 감자바사삭명태가스/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.0/54.8/336.3/4.4	친환경수수밥 돈육살감치찌개(5.9.10) 오리훈제/무쌈 뽕떡옥수수아황박이아/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.7/40.0/177.8/3.1
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 감자옹심이(17) 매운어묵꼬치(1.5.6.9.13) 콩나물무침(5) 지파이/칠리소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 등방망고오렌지(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,005.3/51.0/463.7/6.5	친환경수수밥 닭곰탕(1.15) 목은지갈비찜(h)(9.10) 건새우열치아몬드조림(5.6.9.13) 깍두기(9) 우유/아몬드후레이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.2/45.7/304.6/3.0	친환경쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 골뱅이오이무침(5.6.13) 후리가게계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 고구마치즈등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.6/33.3/113.1/2.8	친환경귀리밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 새콤도라지무침(5.6.13) 춘장제육(1.5.6.10.13) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.4/59.5/192.7/4.2	친환경통밀밥(6) 쇠고기떡국(1.13.16) 물파래초무침(13) 포테이도생선가스/소스(1.5.13) 깍두기(9) 바이오폐레(사과맛)(2) 양념떡닭꼬치(5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.4/35.3/104.2/8.4
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경흑미밥 돈육감치찌개(5.6.9.10) 얼갈이된장무침(5.6) 바베큐복합(5.6.10.12.13) 크림떡볶이(교)(2.5.9.10) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.9/44.6/321.8/3.5	삼겹살깍두기볶음밥(5.6.9.10.13.18) 아욱된장국(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 바나나칩샐러드(1.2.5.6.12.14) 고사리볶음(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.1/48.5/350.9/5.0	친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 가지맛살볶음(5) 떡갈비칠리무침(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과주스(200)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.9/34.9/176.9/5.6	검정콩밥(5) 매콤북어두부국(5) 오리훈제야채볶음(13) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 참치마요/도시락김(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.7/34.7/268.1/2.5	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 유부김치국(5.9) 로제찜닭(2.5.12.13.15) 고강콘로케/케찹(1.5.6.12) 깍두기(9) 우리밀치즈블랑브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.6/40.1/312.0/4.1
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경통밀밥(6) 팍팍순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 몽글몽글달걀찜(1) 청경채나물 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.1/47.0/189.2/6.3	간장계란밥(1.5.6.13.18) 쇠고기무국(5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 한입치즈감자빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.4/40.4/189.6/8.7		친환경쌀밥 참치김치국(9) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육사태떡찜(5.6.10.13) 깍두기(9) 브로콜리/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.3/52.2/197.5/3.8	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 시금치유부된장국(5) 연근흑임자샐러드(1.5.12) 어니언떡갈비/소스(5.6.12.13) 배추김치(9) 카야샌드위치(2.5.6.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,101.6/39.8/429.6/5.0
12/30 Mon	12/31 Tue 종업식			
쇠고기야채볶음밥(h)(2.5.6.13.16.18) 감자두부고추장찌개(5.6) 시금치나물 꾸꾸미돈육볶고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 911.3/43.0/391.1/5.2	친환경쌀밥 장터국밥(5.6.10.16) 부추상추무침 제육볶음(교)(5.6.10.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 깍두기(9) 푸릇푸릇 논산딸기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/55.4/196.2/4.6			

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



12월 학교급식 식단 안내(중식)



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
현미잡곡밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 온두루&볶음김치(5.9.13) 시금치나물(13) 순살안동찜닭(5.6.13.15.16) 깍두기(9) 리얼초코프리첼(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.1/48.5/205.1/5.5	현미잡곡밥 늙은호박된장국(5.6) 소시지어묵간자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 아삭이고추무침(5.6.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 고들빼기김치(9) 상추&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.4/45.6/224.1/7.1	미나리오징어덮밥(5.6.17) 쇠고기무국(5.6.16) 돌나물오이무침(5.6.13) 달걀후라이(1.5) 수제치킨까스(70)(1.2.5.6.11.13.15) 배추김치(9) 리치앤코코주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 907.1/55.5/162.3/2.7	현미잡곡밥 쌀국수(국)(9.16) 양배추쌈(5.6) 간장진미채볶음(5.6.13.17) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돈육콩나물찜(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.3/48.2/287.3/4.3	곤드레나물밥(5.6.16) 도란들깨탕 묵은지무침(9.13) 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 마시는포도맛요거트(2) 새우맛연근튀김(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.9/30.6/305.0/4.8
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 열무된장찌짐(5.6) 오리훈제김치볶음(9.13) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18) 오이소박이(13) 미니단팔호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.2/41.6/225.1/3.4	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 달래세발나물무침(13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 꿀간장치킨&콘칩(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.6/46.7/167.7/5.2	현미잡곡밥 한우육개장(13.16) 수육(5.6.10) 코다리성장조림(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 굴 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.9/61.3/229.8/4.5	소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 냉이된장국(5.6) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16) 치커리사과겉절이(5.6.13) 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갯김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.1/36.4/192.3/6.2	현미잡곡밥 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 유채겉절이(5.6.13) 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 팽이버섯맛살계란부침(1.5) 배추김치(9) 미니초코쥬스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.0/47.9/196.7/10.0
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
현미잡곡밥 사골떡국(1.13.16) 맛초킹닭봉(5.6.13.15) 해물콩나물찜(5.6.8.9.13.17.18) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 미니라즈베리빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.9/48.4/158.9/3.1	현미잡곡밥 스템김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어구이&와사비장(5.6.7) 훈제오리부추샐러드(5.6.13) 미역줄기팽이볶음(5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.1/41.9/215.8/3.9	친환경쌀밥(소) 유니짜장면(2.5.6.10.13) 계란실파국(1.5.6) 단무지무침 파리고추멸치볶음(5.6.13) 연양식볼고기&소스(2.5.6.13.16) 배추김치(9) 요거트아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/40.8/266.4/4.3	현미잡곡밥 닭개장(5.6.13.15) 청경채나물 갈actic볶음(1.5.6.13) 샐러드돈까스(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.8/46.5/199.8/3.1	참치마요밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 동태매운탕(5.6.13) 양상추샐러드&키위D(1.2.5.6.12) 불어묵브로콜리볶음(1.5.6.13) 오살볼고기(5.6.10.13.17) 고들빼기김치(9) 연유치즈떡국(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,087.7/50.7/231.6/3.9
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
현미잡곡밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.18) 묵은지닭고기찜(5.6.9.13.15) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 쿠앤크아몬드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.9/53.1/245.2/5.0	현미잡곡밥 냉이김치콩나물국(5.6.9) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 양상추블루베리샐러드(1.2.5.6) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13) 깍두기(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,008.3/45.7/303.5/4.6		현미잡곡밥 등뼈우거지감자탕(5.6.10.13) 우영채조림(5.6.13) 맛살계란말이(1.5) 간소새우샐러드(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 964.3/46.1/286.5/8.4	현미잡곡밥 한우곰탕&소면(5.6.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 닭갈비순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 생선까스&타르타르S(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.0/43.8/80.3/3.9
12/30 Mon	12/31 Tue 종업식			
현미잡곡밥 매콤 꼬치어묵국(1.5.6.9.17.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 호박표고버섯볶음(5) 리얼치즈블럭돈카츠&소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,001.5/27.4/166.0/3.2	낙지장발라볶음밥(2.5.6.9.10.13.15.16) 시래기된장국(5.6) 몽글몽글달걀찜(1) 김가루실파무침(5.6.13) 닭볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/48.9/267.0/5.2			

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



12월 학교급식 식단 안내(석식)



12/2 	12/3 	12/4  수다날	12/5 
<p>친환경흑미밥 냉이바지락된장국(5.6.18) 순대쪽파우침(2.5.6.10.13.16) 명엽채견과류볶음(5.6.13.14) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,003.3/37.7/400.0/11.1</p>	<p>친환경통밀밥(6) 병천식순대국(2.5.6.10.13.16) 두부김치조림(5.6.9.13) 콩치엇장구이(5.6.13) 깍두기(9) 요구르트(100)(2) 수수부구미호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.5/37.9/150.9/5.5</p>	<p>친환경귀리밥 들깨수제비국(5.6.13) 미나리무침 등뼈바베큐숯불구이(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 또띠아피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,190.0/48.1/204.6/4.6</p>	<p>검정콩밥(5) 미니차돌짬뽕(면)(2.5.6.9.13.16.17.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 칠리탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 페퍼로니치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,152.0/43.3/278.0/8.7</p>
12/9 	12/10 	12/11  수다날	12/12 
<p>검정콩밥(5) 나주곰탕(1.5.6.16) 연두부/양념장(5.6) 키위황도사과샐러드(11) 묵은지들기름볶음(5.9.13) 모듬장자튀김/케찹(5.6.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,051.1/31.1/197.0/5.5</p>	<p>돈가스덮밥(1.5.6.10.13) 파송송계란국(1.5.6) 푸실리해초샐러드(1.5.6.9.13) 불짜장팽이구이(2.5.6.13) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.9/31.5/182.7/5.2</p>	<p>친환경흑미밥 콩비지찌개(5.9.10) 순살안동찜닭(5.6.13.15.16) 명란군만두(1.5.6.10.16.18) 오꼬노모야끼(1.5.6.7.9.10.13.17.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.6/58.7/168.8/5.1</p>	<p>옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 쇠고기당면국(5.6.13.16) 돈육데리야끼조림(5.6.10.13) 깍두기(9) 비타초코우유(2) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.3/55.6/396.3/10.0</p>
12/16 	12/17 	12/18  수다날	12/19 
<p>친환경쌀밥` 미소된장국(5.6) 불족발/우쌈(5.6.10.13) 푸팟퐁커리(1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) 코코넛새우까스/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 망고시리얼요거트(컵)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,161.2/48.6/372.9/3.9</p>	<p>검정콩밥(5) 쇠고기토란탕(16) 부추겉절이(5.6.13) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 빠네고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제오미자에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,114.8/58.8/490.8/6.4</p>	<p>친환경수수밥 매콤돼지국밥(6.9.10) 견파래볶음 호두참나물무침(5.6.14) 갈비만두구이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.3/51.0/131.2/4.3</p>	<p>콩나물밥/부추장(5.6.16) 낙지연포탕(5.6.18) 에그누들볶음(1.2.4.5.6.9.12.13.17.18) 바삭불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 블루베리생크림와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.7/63.0/222.8/5.2</p>
12/23 	12/24 	12/25  성탄절	12/26 
<p>영양로어슬밥/달래장(5.6) 얼큰쇠고기무국(5.6.16) 콘치즈계란찜(1.2.13) 유채겉절이(5.6.13) 새송이버터구이(2.5) 배추김치(9) 던컨언치킨(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.4/33.2/276.9/4.7</p>			<p>친환경귀리밥(소) 탄탄멘(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 토마토블루베리샐러드(12.13) 오징어까스/타르타르소스(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 플레인요거트(150)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,166.5/39.9/310.8/2.9</p>
12/30 	12/31  종업식		
<p>검정콩밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 계란꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.12) 돌나물사과무침(5.6) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 부르스터스아이스크림(초콜릿)(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,146.4/45.9/356.9/4.3</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.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.잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 433-1670으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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