



(제2022-68호)

“사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

9월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사



풍요로운 한가위 보내세요

가족들과 함께 따뜻한 명절 되시고 보름달처럼 넉넉한 추석연휴 보내시길 기원합니다.



秋夕(추석)이란 글자 그대로 ‘달 밝은 가을 밤’이란 뜻입니다.

연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로, 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름 동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고 중추명월을 맞이하니 마음이 즐겁고 풍족했다 전해 내려옵니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

□ 둥근 보름달이 뜨는 추석! 우리 왜 반달 송편을 먹을까?



과거 우리 선조들은 달에 대한 숭배의 사상을 지니고 있었고, 달에 기원을 드리는 마음으로 그 모양을 본떠 송편을 빚었다고 전해집니다. 보름달은 날이 갈수록 점점 저물지만, 반달은 하루하루를 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음으로 일부러 반달 형태의 떡을 빚어 먹었다고 합니다.

□ 생활의 꿀 팁 ▶ 추석 똑똑하게 보내기

추석 음식 칼로리가 궁금하니?

추석 음식은 칼로리가 높다는 사실! 칼로리를 알고 먹어볼까요?



소고기국물
300g
266kcal



송편
17개
60kcal



갈비찜
200g
531kcal



공기밥
12g
300kcal



동태전
4쪽
300kcal



호박전
8개
290kcal

기름진 음식으로 속이 느글느글 하다면?



상큼한 레몬을 먹어 보세요. 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다.

레몬즙+사이다+설탕+생수를 섞어 레모네이드를 마셔보면 어떨까요?

추석 후 남은 음식은 어떻게 보관하지?

육류→ 단기간 먹을 양은 냉장실에 보관하고, 나머지는 소포장 용기에 담아 냉동실에 보관
굴비→ 습기가 스며들지 않게 한 마리씩 랩이나 비닐팩으로 감싸 냉동실에 보관
사과→ 사과는 다른 과일과 함께 보관할 경우 에틸렌 가스를 내뿜어 다른 과일을 익히기 때문에 비닐팩에 담아 공기와의 접촉을 줄여 별도 보관
감, 배→ 물에 씻지 않고 하나씩 신문지에 싸 냉장 보관
냉장고 바닥에도 신문지를 깔아 습기를 제거

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(스팸:국내+수입산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 | |
| * 수산물 가공품 : 국내산(진미채:페루산) | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |



9월 학교급식 식단 안내(조식)



			9/1 <div>Thu</div> <div>친환경쌀밥` 부대찌개`(2.5.6.9.10.13.15.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 참나물무침 배추김치`(9.13.) 스마일감자/케첩(5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.6/52.4/296.3/4.4</div>	9/2 <div>Fri</div> <div>친환경쌀밥` 차돌된장국(5.6.13.16.18.) 짜리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 우유/코코볼시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.2/54.1/397.3/6</div>
9/5 <div>Mon</div> <div>햄간장계란밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 매콤감자국(5.6.13.18.) 아삭이그추양파무침`(5.6.13.18.) 콩나물볶음(5.13.)돈육청양 풍불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.5/62.5/183.7/5.8</div>	9/6 <div>Tue</div> <div>친환경쌀밥` 우리콩청국장찌개(5.6.9.13.18.) 참나물무침 삼겹살숙주볶음`(5.6.10.13.18.) 해물완자전/소스(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치`(9.13.) 프룻프룻망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.5/49.5/513.9/9.5</div>	9/7 <div>Wed</div> 수다날 <div>친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16.) 사과콘샐러드(1.5.12.13.) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치`(9.13.) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.3/43.1/94/4.3</div>	9/8 <div>Thu</div> <div>게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 북어감자국(13.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 닭떡조림(5.6.13.15.18.) 배추김치`(9.13.) 해쉬브라운피자(2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.8/45.4/470.1/7.6</div>	9/9 <div>Fri</div> 추석연휴 <div></div>
9/12 <div>Mon</div>	9/13 <div>Tue</div>	9/14 <div>Wed</div> 수다날	9/15 <div>Thu</div>	9/16 <div>Fri</div>
대체공휴일	친환경쌀밥` 건새우미역국(9.13.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 코코넛손살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치`(9.13.) 와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/26.6/223.5/3.6	친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 콩치감자조림(5.6.9.13.18.) 싸먹는햄/머스터드소스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 관동만두(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/41.7/309.8/20.8	게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 숙주무침 매콤육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 썬박지(9.13.18.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.8/37.3/284.7/6	친환경쌀밥` 쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.16.18.) 대파해물전(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치`(9.13.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796/52.7/182.6/4.7
	9/19 <div>Mon</div>	9/20 <div>Tue</div> 추석	9/21 <div>Wed</div> 수다날	9/22 <div>Thu</div>
친환경쌀밥` 크래미달갈탕(1.5.6.8.13.18.) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12.13.) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.2/24.6/150.6/2.6	친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 명태살두부전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치`(9.13.) 우유 초코파운드케익(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.2/43.9/334/4.5	친환경쌀밥` 오징어호박국(9.13.17.) 새우호박볶음(5.9.13.) 닭떡조림(5.6.13.15.18.) 방울탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613/36.3/119.1/8.5	날치알김치볶음밥`(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 북어감자국(13.) 계란돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 고감콘고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 닭통살꼬치/소스(5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1113.1/59/243.4/13.6	친환경쌀밥` 쇠고기미역국(9.13.16.) 치커리사과무침(5.6.13.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 떡갈비오리엔탈파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 439.9/22.2/285.8/4.3
9/26 <div>Mon</div>	9/27 <div>Tue</div>	9/28 <div>Wed</div> 수다날	9/29 <div>Thu</div>	9/30 <div>Fri</div>
친환경쌀밥` 동태두부국(5.6.13.) 스크램블에그(1.5.13.) 돈육된장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치`(9.13.) 요플레(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.2/43.7/244.7/3.9	베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.) 시래기들깨국(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치`(9.13.) 포도주스(5.13.) 마들렌도넛(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609/21.4/229.4/4	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개2(5.6.9.10.13.18.) 썬갓나물 새우까스/양파드레싱(1.2.5.6.9.13.) 맛감자비엔나(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1230.6/34.5/214.2/4.6	친환경쌀밥` 바지락된장국(5.6.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치`(9.13.) 초코칩파이(1.2.4.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/49.4/190.1/7.4	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 유부팽이국(5.6.18.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) 떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1027.7/55.2/213.9/6.2

※ 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 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



9월 학교급식 식단 안내(중식)



			9/1 Thu	9/2 Fri
			현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 풀면야채무침(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/44.2/98.1/6	현미잡곡밥 오징어무국(9.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 깻잎순나물(5.6.18.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 미니물방울추러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.7/52.6/210.6/4.3
9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed 수다날	9/8 Thu	9/9 Fri 추석연휴
현미잡곡밥 참치김치국(5.9.13.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 오이지무침(13.) 단호박치즈구이(2.5.6.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940/53.5/350.5/3.9	현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 취나물무침 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 마카로니샐러드(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/40.8/204.6/6.2	곤드레나물밥(5.6.13.16.18.) 계란파국(1.13.) 치커리사과겉절이(5.6.13.) 알떡참박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 감자튀김+케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 토로피컬즈(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.8/31.2/225.5/5.4	현미잡곡밥 견새우아육국(5.6.9.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 참나물애호박해물전(1.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 청포도주스(13.) 우리밤 참쌀떡(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.3/40.6/383.8/7.5	
9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed 수다날	9/15 Thu	9/16 Fri
대체공휴일	현미잡곡밥 다시마우육국(13.) 목은지닭고기찜(5.6.9.13.15.18.) 생선까스(1.5.13.) 깍두기(9.13.) 오이소박이(13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.7/44.2/166.8/4.4	참치야채비빔밥(5.6.13.) 웅심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 감자새우살들깨탕(9.13.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 깍두기(9.13.) 오미자아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 990.6/39.4/435.5/7.7	현미잡곡밥 한우육개장(13.16.) 콩나물잡채(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 미니라즈베리빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840/42.3/149.2/5.8	현미잡곡밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 야채골뱅이무침(5.6.13.18.) 시금치나물(13.) 토끼야채소시자를(1.2.5.6.10.12.15.16.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1011/57.4/551.6/5.9
9/19 Mon	9/20 Tue 추석	9/21 Wed 수다날	9/22 Thu	9/23 Fri
현미잡곡밥 매운콩나물국(5.6.13.18.) 목은지갈비찜(9.10.13.) 미역줄기볶음(5.) 깍두기(9.13.) 파인애플 새우맛연근튀김(2.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.4/43.5/334/4.6	현미잡곡밥 들깨우육국(13.) 낙지떡볶음(5.6.13.16.18.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.1/48.9/149.6/4.4	양송이소프(2.5.6.13.16.) 양상추샐러드/오리엔탈D(1.5.6.12.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 사과당근주스(13.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1022.1/37.5/458.2/5.1	현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 비빔나물(5.6.13.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 숙주발사믹소스커피바로우(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.3/36.9/202.9/12.3	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10.) 부추겉절이(5.6.13.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.18.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/52.6/143.3/11.7
9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed 수다날	9/29 Thu	9/30 Fri
짜장밥(2.5.6.10.18.) 근대원장국(5.6.13.18.) 도라지오이생채(5.6.13.) 오리훈제무쌈(5.6.18.) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.7/54.3/282.3/5.9	현미잡곡밥 닭곰탕(1.13.15.) 콩지김치조림(5.6.9.13.18.) 가지볶음(5.) 동그랑땡전+케첩(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 석박지(9.13.18.) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.3/36.9/216.3/5	콩나물밥(5.6.16.18.) 쇠고기우육국(5.6.8.13.16.18.) 여묵떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 찐찰순대(6.10.) 배추김치(9.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 957.8/30.1/176.5/12.5	현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 튀김만두(신포)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 싹다시마.브로콜리+초고추장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.3/50.2/170.9/4.4	현미잡곡밥 쌀국수(5.6.9.13.15.16.) 메추리알조림(1.5.6.13.18.) 열무된장찌짐(5.6.13.18.) 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1029.1/45.8/534.6/13.7

※ 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.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 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 → 급식계시판



9월 학교급식 식단 안내(석식)



9/1 **Thu**

나시고랭볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.)
감자생표고국(5.6.13.18.)
스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
팍팍치킨멕시코샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.)
수제자몽에이드(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1205.1/54.2/414.1/5.9

9/5 **Mon**

친환경쌀밥`
낙지연포탕(5.6.18.)
비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)
허니버터지파이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
자두에이드(5.13.)
수제마늘빵(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
924/33.9/138/15

9/6 **Tue**

친환경잡곡밥(5.)
순대돼지국밥(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.)
숙성계란장(1.5.6.10.13.18.)
갈비만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)
깻잎김치(13.)
오지치즈후라이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1414.2/63.5/444.8/12.5

9/7 **Wed** 수다날

불닭마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.)
팽이유부된장국(h)(5.6.18.)
돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
청경채무침(9.13.)
궁중떡볶이(5.6.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1428/72.3/223.4/6



9/12 **Mon**

대체공휴일

9/13 **Tue**

삼겹비빔밥/약고추장(1.5.6.10.)
우렁두부된장국(5.6.13.18.)
오리훈제치즈단호박찜(2.5.6.18.)
가지행복음(2.5.6.10.)
배추김치(9.13.)
바나나(140g)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1175.7/55.4/371.4/7.7

9/14 **Wed** 수다날

친환경잡곡밥(5.)
닭개장(5.6.13.15.18.)
미트볼피망케찜볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
돈육곱창볶음(5.6.10.13.18.)
조기카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
핫도그/케찜(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1336/70.2/230.3/7.1

9/15 **Thu**

친환경잡곡밥(소)(5.)
해물짬뽕(면)(1.5.6.9.13.17.18.)
탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.)
배추김치(9.13.)
오라테(피치)캔(11.13.)
단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철
1152.9/61.8/167.5/5.3

9/19 **Mon**

김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.)
두부미소국(5.6.7.18.)
토마토블루베리샐러드(1.5.12.13.)
쫄면골뱅이무침(5.6.13.)
스트링치즈어묵한바/케찜(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
783.9/35.1/215.1/6.3

9/20 **Tue** 추석

친환경잡곡밥(5.)
얼큰쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.)
도토리묵야채무침(5.6.13.18.)
오리훈제김치볶음(1.5.9.13.)
해물볶음우동(5.6.9.13.15.16.17.18.)
석박지(9.13.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1002.6/39.9/146.7/5

9/21 **Wed**

친환경잡곡밥(5.)
훈합탕(5.6.13.18.)
시금치고추장무침(5.6.13.)
후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
통가슴살치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
769.4/39/180.7/5.4

9/22 **Thu**

친환경잡곡밥(소)(5.)
탄탄멘(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)
콘치즈구이(1.2.5.13.)
배추김치(9.13.)
카야썬토스트(1.2.5.6.13.)
파인그라비판치(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1779.8/48/802.5/5.5

9/26 **Mon**

친환경잡곡밥(5.)
묵은지감자탕(5.6.9.10.13.18.)
참치두부조림(5.6.13.18.)
황도만다린샐러드(2.11.12.)
쌈닭강정(4.5.6.8.12.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
메이플파칸파이(1.2.5.6.14.15.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1130/82/321.3/8.9

9/27 **Tue**

친환경잡곡밥(소)(5.)
차돌짬뽕(면)(1.2.5.6.9.13.16.17.18.)
돈육사태떡찜(1.5.6.10.13.18.)
옛날소세지전/케찜(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철
1356.4/72.6/148.1/6.3

9/28 **Wed** 수다날

친환경잡곡밥(5.)
온도토리묵채국(5.6.9.13.16.18.)
진미채무침(교)(5.6.13.17.)
새송이버터구이(2.)
타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
석박지(9.13.18.)
감굴한모금(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
942/34.4/107/3.6

9/29 **Thu**

매콤제육덮밥(5.6.10.13.)
다시마감자국(13.)
숙주오이무침(13.)
어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
김부각(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1126.6/68.1/298/6.6

※ 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.잣 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 → 급식계시판