



(제2022-106호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

# 3월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670진안공업고등학교  
발행 : 학 교 장  
담당 : 영양교사

## < 2023학년도 학교급식 운영 안내 >



1. 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성실현을 목적으로 무상 급식(중식만 해당)을 실시합니다.
2. 전라북도에서 친환경농산물지원금, 친환경농·축산물지원금을 지원받아 전북에서 생산되는 유기농쌀, 친환경농산물과 지역 우수가공품, 친환경육류를 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.  
(친환경쌀: 152원, 친환경농산물: 268원 = 420원)

무상급식비				친환경농산물 지원금	친환경 농·축산물 지원금	합계	비고
식품비	운영비	인건비	계				
3,980원	520원	0원	4,500원	420원	680원	5,600원	



3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 표시사항으로 월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보를 학교 홈페이지에 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기 하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

4. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화, 당류 저감화를 실천합니다.
5. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(HACCP)으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.
6. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.
7. 한우, 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.  
[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]
8. '학부모 급식 모니터링제'는 코로나-19 대응방안에 따라 일시 중단되었습니다. 양해부탁드립니다.

우리 함께 지켜요~

## 코로나19 예방을 위한 슬기로운 학교급식!



식사 전·후 손씻기



식사 시작 전 마스크 벗기



기침·재채기는 옷소매로 가리기



식사 중 대화하지 않기



식사 후 마스크 쓰기

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 고등어,삼치,오징어:국내산
- \* 수산물 가공품 : 별도표시
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우
- \* 갈치:모로코산, 꽃게: 중국산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 축산물가공품:별도표기(베이컨:국내산, 스팸:수입산)
- \* 낙지: 베트남산
- \* 명태,코다리:러시아산



# 3월 학교급식 식단 안내(조식)



Mon	Tue	3/1 Wed 수다날	3/2 Thu	3/3 Fri
			<p>친환경쌀밥`            냉이된장국(5.6.9.13.18.)            오리훈제/무쌈(5.6.18.)            미역줄기맛살볶음(5.)            왕새우튀김/양파소스(1.2.5.6.9.13.)            배추김치(9.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            887.7/33.8/270.8/9.5</p>	<p>친환경쌀밥`            쇠고기미역국(9.13.16.)            돈육사태떡볶(1.5.6.10.13.18.)            오이소박이(9.13.)            배추김치(9.13.)            핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)            매실주스(5.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            711.1/44.5/332.5/5.7</p>
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
<p>친환경쌀밥`            참치두부김치찌개(5.9.13.)            모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16.18.)            코코넛새우까스/소스(1.2.5.6.9.10.12.13.18.)            깍두기(9.13.)            우유            그레이즈드도넛(대)(1.2.5.6.15.16.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            1034.8/45.3/464.1/4.9</p>	<p>친환경쌀밥`            사골떡국(1.13.16.)            돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.)            배추김치(9.13.)            청경채나물(9.13.)            김부각(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            776.2/41.1/112.7/4.3</p>	<p>친환경쌀밥`            차돌면장국(5.6.13.16.18.)            오징어브로콜리볶음(5.6.13.17.18.)            연양식육전/파채(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)            배추김치(9.13.)            한라봉푸딩            * 에너지/단백질/칼슘/철            557.8/44.9/119.9/5.1</p>	<p>친환경쌀밥`            한우육개장(13.16.)            계란돈육장조림(1.5.6.10.13.18.)            미트볼치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)            콩나물볶음(5.13.)            배추김치(9.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            713.4/55/216.9/6.2</p>	<p>김치행계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)            감자옹심이(9.13.16.17.)            오이지무침(13.)            지파이/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)            깍두기(9.13.)            초코칩트위스트파이(1.2.4.5.6.15.16.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            841.7/41.1/183.2/4.7</p>
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
<p>베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.)            북어감자국(13.)            돌나물사과무침(5.6.)            돈육버섯불고기/무쌈(5.6.10.13.18.)            배추김치(9.13.)            감은콩두유(2.5.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            757.1/52/192.7/4</p>	<p>친환경쌀밥`            콩나물우채국(5.6.9.13.18.)            배추김치(9.13.)            한끼오트(파인애플)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)            미니생선카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)            유부크래미샐러드(1.2.5.6.8.13.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            561.2/25.6/245.4/3.2</p>	<p>친환경쌀밥`            돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.)            꼬시래기실곤약무침(5.6.13.)            오리훈제야채볶음(1.5.9.13.)            옥수수고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)            배추김치(9.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            909.9/39.4/334.7/6.7</p>	<p>친환경쌀밥`            쇠고기두부국(5.6.8.13.16.18.)            비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16.)            파채너비아니/파닭소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)            배추김치(9.13.)            과일젤리(오렌지)(1.2.5.6.15.16.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            735.2/28.4/97.5/3.8</p>	<p>계란표고국(1.13.)            치즈불닭(2.5.6.13.15.16.18.)            토마토블루베리샐러드(1.5.12.13.)            배추김치(9.13.)            열라이트(자몽)(13.)            깍두기볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.15.17.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            783.2/51.2/196.2/4.5</p>
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
<p>친환경쌀밥`            오징어호박국(9.13.17.)            치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)            배추김치(9.13.)            그린샐러드/키위드레싱(1.2.5.6.12.13.)            닭통살꼬치/소스(5.6.12.13.15.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            678.1/40.7/261.6/10.6</p>	<p>새우계란볶음밥(1.5.6.9.13.18.)            다시마우채국(13.)            어묵떡볶이(1.5.6.13.16.18.)            배추김치(9.13.)            프렌치도스트(1.2.5.6.13.)            자연드림포도주스(5.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            695.1/26.6/201.8/4.2</p>	<p>친환경쌀밥`            돈육살김치찌개(5.6.9.10.13.18.)            콩나물무침(5.)            닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.)            야채춘권/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)            썬박지(9.13.18.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            724.4/48.5/402.2/3.6</p>	<p>친환경쌀밥`            목은지닭고기찜(h)(5.6.9.13.15.18.)            크래미달걀탕(1.5.6.8.13.18.)            타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.)            깍두기(9.13.)            바나나            * 에너지/단백질/칼슘/철            853.7/65.2/200.5/5.5</p>	<p>친환경쌀밥`            건새우아욱국(5.6.9.13.18.)            사과콘샐러드(1.5.12.13.)            돈까스케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)            배추김치(9.13.)            우유/초코칩스(2.5.6.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            876.8/26/514.3/4.8</p>
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
<p>친환경쌀밥`            얼큰쇠고기우국(5.6.8.13.16.18.)            사과오이무침(5.6.13.)            돈육당면불고기(5.6.10.13.18.)            배추김치(9.13.)            맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            622.7/39/251/2.8</p>	<p>친환경쌀밥`            장터국밥(1.5.6.8.10.16.18.)            마늘쫀여묵볶음(1.5.6.13.16.18.)            오꼬노모야끼(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.17.18.)            배추김치(9.13.)            복숭아워터젤리(5.11.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            600.1/35.3/148.4/4.2</p>	<p>참치마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.)            계란살파국(1.5.6.13.)            코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)            배추김치(9.13.)            미니딸기파이(1.2.5.6.15.16.18.)            요구르트(플레인)(2.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            1262.9/53.2/205.5/9.5</p>	<p>친환경쌀밥`            닭곰탕(1.13.15.)            미트볼피망계찜볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)            새우볼/머스터드S(1.2.5.6.9.13.)            배추김치(9.13.)            청포도리코타샐러드(1.2.5.6.12.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            664.4/35.2/147.8/4.4</p>	<p>친환경쌀밥`            사골김치물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.)            돈육된장불고기(5.6.10.13.18.)            썬박지(9.13.18.)            우유            모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)            * 에너지/단백질/칼슘/철            755/42.8/332/8.2</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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

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



# 3월 학교급식 식단 안내(중식)



Mon	Tue	3/1 Wed 수다날	3/2 Thu	3/3 Fri
			현미잡곡밥 얼큰쇠고기우육(5.6.8.13.16.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 시금치나물(13.) 어묵찜전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 879/41.5/111.1/4.3	현미잡곡밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 묵은지닭고기찜(5.6.9.13.15.18.) 쫄면나물 만두샐러드(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1010.5/68.1/423.7/9.4
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
차조밥 어묵국(1.5.6.7.9.13.16.17.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 돼지고기(5.6.10.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 모구모구리치(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.1/55.4/170.4/5.1	차조밥 콩비지찌개(5.9.10.13.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 순살안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 비엔나푸실리아채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.7/61.5/252.6/5.6	쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 웨지감자&케첩(2.5.12.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 925.4/48.9/198/5.9	기장밥 돼지고기(5.6.9.10.) 부추겉절이(5.6.13.) 간장오리불고기 김말이강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1065.3/43.3/176.3/16.6	기장밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18.) 미역줄기팽이버섯(5.) 바베큐찜(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.4/47.6/182.7/7.3
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
현미잡곡밥 돈육김치국(5.9.10.13.) 두릅오징어초무침(5.6.13.17.) 팔리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 플레인요거양양(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.1/48.4/340.6/5.2	현미잡곡밥 냉이된장국(5.6.) 김가루실파우침(5.6.13.18.) 버섯한우불고기(5.6.13.16.18.) 참나물애호박애물전(1.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 우유하트도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.7/52.8/281.7/11	스템야요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 감자고추장찌개(5.6.13.18.) 만두찜(5.6.9.10.16.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) 주시콜(5.13.) 키위황도사과샐러드(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1030.8/40.8/326.1/12.9	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10.) 숙주미나리무침 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 순살후라이드치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.5/46.9/197.3/4.7	현미잡곡밥 한우육개장(13.16.) 묵은지갈비찜(9.10.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 쌈다시마, 브로콜리+초고추장(5.6.13.) 미니바블라파아(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 981/58.1/135.5/5.6
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
차조밥 유부된장국(5.6.18.) 양배추찜&우렁쌈장(5.6.18.) 열치아몬드볶음(5.6.13.18.) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기요거트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/53.7/289.2/5.1	차조밥 순대국밥(6.10.13.15.16.18.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 버터달걀감자튀김(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 우유하트도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 960.9/34.7/168.9/7.9	친환경쌀밥(소) 짬뽕국(9.13.17.18.) 단무지무침 수제탕수육&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.18.) 청포도사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.6/60.6/277.8/4.3	기장밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 수육(5.6.10.) 풋마늘어묵무침(1.5.6.13.) 보쌈김치(9.) 상추&쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.5/62.9/215.8/5.7	기장밥 동태매운탕(5.6.13.) 닭데리야끼조림(5.6.13.15.) 유채나물무침(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 857.7/61/289.3/6
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 야채게란찜(1.9.13.) 열무된장찌개(5.6.13.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 청국장(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.3/60.8/453.3/6.5	현미잡곡밥 닭다리상계탕(13.15.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.) 아삭이고추무침(5.6.13.18.) 해물동그랑땡전&케첩(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/50.8/140.4/6.5	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 미소된장국(5.6.) 양상추샐러드&키위D(1.5.6.12.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고무아치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1145.9/40.2/402.9/4.8	현미잡곡밥 오징어우육(9.13.17.) 연두부&달래양념장(5.6.18.) 미나리무침(5.6.) 돈육김치볶음(9.10.13.) 백김치(9.13.) 미니초코슈러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/50.7/190.6/4.2	현미잡곡밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 가지나물(5.6.18.) 어니언떡갈비&부추소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.3/47.4/338.8/10.1

※ 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

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





## 3월 학교급식 식단 안내(석식)



Mon	Tue	3/1 Wed 수다날	3/2 Thu
			친환경잡곡밥(5.) 청양초콩나물국(5.6.9.13.18.) 골뱅이소면무침(5.6.13.18.) 해쉬브라운/케찹(1.2.5.6.12.) 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 쁘띠첼(포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 1285.7/38.5/208.2/5
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu
김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 쇠고기양배추국(13.16.) 삼치무조림(5.6.9.13.18.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 인절미꺄바로우(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1056.3/51.1/203.4/13.5	친환경잡곡밥(5.) 한우쇠고기무국(16.) 까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물부침개(1.5.6.9.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 왕새우미니한도그(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1046.3/40/132.1/3.7	친환경잡곡밥(5.) 나가사키 만둣국(1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 시금치나물(13.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.) 떡갈비/부추소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.3/36.3/175.9/11.4	간장계란밥/참기름(1.2.5.6.10.13.18.) 두부미역미소국(5.6.7.18.) 바나나칩샐러드(1.2.5.6.12.13.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 토핑초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.1/61.1/330.9/5.2
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu
친환경잡곡밥(5.) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.16.) 비빔냉면(1.3.5.6.8.10.13.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 치즈치킨브리토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1116.2/66.1/406.4/11.5	친환경잡곡밥(5.) 해물순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 건파래볶음(5.6.18.) 깻잎순살치킨/데리야끼소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 어소떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706/59.1/127/5.5	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 폴면공병이무침(5.6.13.) 계란만두/케찹(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.8/41/218.4/7.8	후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 쇠고기사골미역국(9.13.16.) 썩갠나물 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 자두음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1035/40.6/565.1/14.2
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu
곤드레나물밥(5.6.13.16.18.) 계란파국(1.13.) 쫄면(5.6.13.) 팜만두샐러드(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 트로피칼에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.1/27/199.1/14.5	친환경잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 돈육곱창볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 허니버터찰도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콤포샐러드(1.2.5.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1040.5/67.1/384.7/7.6	친환경잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.16.) 떡잡채(5.6.13.18.) 닭봉양념구이(5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코브라우니(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.9/45.3/290.4/4.9	멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 브로콜리참깨소스무침(1.5.6.) 오리훈제김치볶음(1.5.9.13.) 썩박지(9.13.18.) 생크림와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.7/39.9/285.2/6.7
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu
돈가스덮밥(1.2.5.6.7.10.13.16.18.) 낙지연포탕(5.6.18.) 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.18.) 불닭군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 식혜(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1230.5/52.5/107.9/3.7	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕(1.6.13.15.16.) 부추상추무침(13.) 바베큐쪽잠(5.6.10.12.13.15.) 들기름두부구이/양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.8/62.3/614.8/7.7	친환경잡곡밥(5.) 도토리묵국(5.6.9.13.16.18.) 크림떡볶이(2.5.6.9.10.13.16.18.) 들깨오리불고기(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1028.6/37.3/334.7/5.9	삼겹비빔밥/약고추장(1.5.6.10.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 망고파인주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1546.7/56.1/779.5/6.2

※ 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 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