



(제2024-1호)

“꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교”

## 3월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사



## &lt; 2024학년도 학교급식 운영 안내 &gt;



1. 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 **무상 급식(중식만 해당)**을 실시합니다.
2. 전북특별자치도에서 **친환경농산물지원금, 친환경농·축산물지원금**을 지원받아 전북특자도에서 생산되는 유기농쌀, 친환경 농산물과 지역 우수가공품, 친환경 육류를 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 영양정보**를 학교 홈페이지에 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기하오니 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.

## ※ 봄철 · 개학철 대량 조리 음식 식중독 예방 요령

## ① 흐르는 물에 손 세정제로 30초 이상 손씻기

- 1 조리 시작 전
- 2 식재료 바뀔 때
- 3 생고기·생선류·달걀만진 후
- 4 쓰레기 만진 후
- 5 화장실 다녀온 후



## ② 식품 안전 조리

- 1 생채소는 충분히 세척·소독
- 2 가열조리 시, 온도와 시간 준수
  - 육류, 가금류 등: 중심온도 75℃, 1분 이상
  - 어패류: 중심온도 85℃, 1분 이상
- 3 교차오염 방지 위한 식재료 손질 순서
  - : 채소→육류→어류→가금류
- 4 식재료 바뀔 시, 손씻기 및 조리기구 세척·소독 철저



## ③ 음식 안전 제공

- 1 조리한 음식은 신속히 제공
- 2 대량 조리한 음식은 조리 중 자주 저어주기
- 3 뜨거운 음식은 빠르게 냉각, 많은 양은 여러 개 용기에 나누어 식히기
- 4 조리 후 익힌 음식과 익히지 않은 음식 따로 구분
- 5 조리한 음식 보관 시, 적정 온도 지키기
  - 따뜻한 음식 60℃ 이상, 차가운 음식은 5℃ 이하 유지



## ④ 식품 안전 보관

- 1 세척한 생채소는 즉시 사용·냉장 보관
- 2 교차오염 방지를 위한 냉정과 구분 보관
  - 날 음식은 하단, 익힌 음식은 상단 보관
  - 생선·육류는 하단, 채소류·가공품은 상단 보관
- 3 교차 오염되지 않도록 달걀 구분 보관



## ⑤ 세척·소독 철저

- 1 주방용구(칼·도마·식기·행주 등)는 기구 등의 살균·소독제, 열탕소독(100℃, 30초 이상) 한 것을 사용
- 2 주방물기 제거 및 세척·소독 철저로 청결한 주방 유지



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버·다음 검색]

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



# 3월 학교급식 식단 안내(조식)



Mon	Tue	Wed	Thu	3/1 Fri
				대한독립만세! 3.1절 그날의 감성을 기억합니다
3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경쌀밥` 사골양만두떡국(1.5.6.10.13.16.18) 코코넛새우까스/소스(1.5.6.9.13) 배추김치`(9) 야채빵(1.2.5.6) 우유/초코칩(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.255.0/29.9/367.4/3.5	멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 쇠고기미역국(16) 콩나물무침(5) 매콤반달볼고기전(1.2.5.16) 배추김치`(9) 크리스피핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.096.4/48.4/478.2/7.4	친환경쌀밥` 시래기들깨국(5.6) 크림떡볶이(교)(2.5.9.10) 김계란말이(1.5) 고구마치즈등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치`(9) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1.067.4/36.2/360.1/5.1	간장계란밥(1.5.6.13.18) 돈육살김치찌개(5.9.10) 브로콜리창깨소스무침(5.6) 지파이/칠리소스(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 미니말기파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.2/47.9/210.9/6.0	친환경쌀밥` 차돌된장국(5.6.16) 홍진미채무침(5.6.13.17) 어묵깻잎전(1.5.6) 연양식떡갈비(2.5.6.12.13.16) 배추김치`(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.2/44.7/190.8/4.9
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경쌀밥` 쇠고기감자고추장찌개(5.6.16) 복주머니뎡성(1.5.6.10.16) 오리훈제/무쌈 어묵떡볶이`(1.5.6.13) 배추김치`(9) 고단백에너지바(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.065.7/42.7/312.8/5.8	대개살계란볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5.6) 돈육사대떡찜(5.6.10.13) 배추김치`(9) 딸기우유(자연드림)(2) 우리밀스콘(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.080.6/50.3/406.0/4.5	친환경쌀밥` 옹심이만두국(1.5.6.10.16.18) 논꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15) 햄계란전&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치`(9) 토핑요거트(초코링&프로틴볼)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.079.7/50.4/250.2/4.1	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 참치두부찌개(5.9) 메밀묵김치무침(3.5.6.9.13) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 떡갈비/부추소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.2/30.6/221.9/5.2	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 달걀당면말이(1.5) 파트로치즈등심돈까스/소스(5.6.10.12.13.18) 배추김치`(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.7/52.0/141.2/5.6
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경쌀밥` 꼬지어묵국(1.5.6.9) 계란돈육장조림(1.5.6.10.13) 깻잎순볶음(5) 청대구카사바칩 배추김치`(9) 얼라이브망고(250)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.017.9/66.7/632.2/4.8	불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 망고요거트샐러드(2) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치`(9) 모구모구(리치)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.097.4/59.1/277.3/5.2	친환경쌀밥` 쇠고기무국(5.6.16) 세발나물무침(13) 돼지불고기(5.6.10.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치`(9) 백피젤(포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.7/49.2/85.6/2.9	친환경쌀밥` 몽글순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 딸기양상추샐러드(1.2.5.6) 용가리치킨/케첩(1.2.5.6.12.15) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치`(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.6/44.2/307.7/4.2	쇠고기콩나물밥/달래장(5.6.16) 냉이된장국(5.6) 묵살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치`(9) 고칼슘우유(2) 생크림도넛수크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.076.6/40.3/423.9/6.2
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
스팸깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 건새우시금치국(5.6.9) 실파초장무침(5.6.13) 돈육간장볼고기(5.6.10.13) 배추김치`(9) 요거트(링&초코볼)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.7/46.2/358.4/4.1	친환경쌀밥` 얼큰쇠고기국(5.6.16) 숙주오이무침(13) 닭정육대리야끼볶음(5.6.13.15) 배추김치`(9) 생크림와플(1.2.5.6.13) 웨이감자치즈시즈닝(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1.063.4/46.7/223.1/6.0	친환경쌀밥` 삼색수제비국(5.6.13) 몽글몽글달걀찜(h)(1) 바베큐복합(5.6.10.12.13) 배추김치`(9) 갈릭치킨까사바(1.5.6.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.9/55.3/148.4/4.0	친환경쌀밥` 낙지연포탕(5.6.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 쇠고기버섯볶음(5.6.13.16) 배추김치`(9) 우유/아몬드후레이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.8/44.0/361.2/4.7	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 유부김치국(5.9) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 집계맛살튀김/타르타르소스(1.5.6.8.13) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 995.0/50.5/360.4/6.1

※ 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.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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

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



# 3월 학교급식 식단 안내(중식)



Mon	Tue	Wed	Thu	3/1 Fri
3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
현미잡곡밥 닭다리상계탕(13.15) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 제육볶음(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 사과요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.8/59.5/149.9/2.8	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 연두부&달래양념장(5.6) 부추겉절이(5.6.13) 오리훈제김치볶음(9.13) 깍두기(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/45.1/142.6/4.9	스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 감자고추장찌개(5.6) 머위잎나물(5.6) 멸치아몬드볶음(5.6) 수제치킨가스(70)(1.2.5.6.11.13.15) 오이스박이(13) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/45.7/214.2/3.4	현미잡곡밥 냉이된장국(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 미역줄기팽이버섯(5) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갓김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 833.5/41.7/266.7/7.3	현미잡곡밥 콩비지찌개(5.9.10.13) 치커리사과무침(1.2.5.6.12) 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는 요거바(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,092.6/43.6/175.8/3.8
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
현미잡곡밥 돈육김치찌개(9.10) 미나리무침(자율)(5.6) 토마토베리샐러드(12.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 크로크무수(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.8/49.2/307.9/3.9	현미잡곡밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 소고기메추리알조림(1.5.6.13.16) 시금치나물(13) 옥수수함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.7/45.2/162.4/6.6	친환경쌀밥(소) 양송이소프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드&오리엔탈(5.6.12) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 바삭돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 매실에이드(13) 오이피클(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.0/41.7/151.3/4.2	현미잡곡밥 한우육개장(13.16) 고사리갈치조림(5.6.13) 숙주미나리무침 고메소바바치킨&콘칩(1.2.5.6.13.15.18) 갓김치(9) 요거양하트초코 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.3/54.2/150.3/5.6	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 매콤어묵구(1.5.6.9.17.18) 세발나물무침(13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 미니치즈핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16) 고들빼기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.1/45.5/240.2/4.1
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
현미잡곡밥 닭가슴살(5.6.13.15) 수육(5.6.10) 마늘줄여묵무침(1.5.6.13) 무말랭이무침(9.13) 참나물애호박해물전(5.6.9.13.17) 미니메이플파인애플(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.6/51.7/176.6/3.7	현미잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양배추쌈&우렁쌈장(5.6) 썩잔나물 해물볶음우동(5.6.9.13.18) 오리간장불고기 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,069.2/39.7/343.5/4.9	친환경쌀밥(소) 유니짜장면(면기)(2.5.6.10.13) 부추달걀국(1) 닭봉구이&머스터드S(1.2.5.6.13.15) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 통새우짜조&칠리S(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 배추김치(9) 바나나라메(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.9/52.0/217.9/3.0	현미잡곡밥 사골떡국(1.13.16) 콩나물무침(5) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(80)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.9/40.3/108.0/2.2	현미잡곡밥 육은지갈차탕(9.10) 감자새우살들깨탕(9.13) 참나물겉절이(13) 닭볶음탕(5.6.15) 깍두기(9) 청금주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.9/53.3/202.7/4.7
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 열무된장지짐(5.6) 맥시칸치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.18) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 복숭아젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.0/37.7/179.6/3.3	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 유채나물무침(5.6.13) 하트새우까스&타르타르S(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 해피히포초콜렛(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,011.4/51.7/218.2/4.6	쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 동태매운탕(5.6.13) 양상추샐러드&키위D(1.2.5.6.12) 비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 연약식물고기&부추소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 고들빼기김치(9) 비타한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,064.2/45.5/191.2/5.4	현미잡곡밥 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 아삭이고추무침(5.6.13) 훈제오리&머스터드S(1.2.5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.6/48.7/150.5/7.0	현미잡곡밥 다슬기수제비(5.6.13) 돌나물도토리묵무침(5.6.13) 돈육곰창볶음(5.6.10.13) 피자치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 뽀로로초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.3/45.2/412.8/4.4

※ 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**  
 한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



## 3월 학교급식 식단 안내(석식)



3/4 <b>Mon</b>	3/5 <b>Tue</b>	3/6 <b>Wed</b> 수다날	3/7 <b>Thu</b>
<p>나시고령새우볶음밥(1.5.6.9. 10. 13. 18)                      커리소스/난(2.5.6. 12. 13. 16. 18)                      등뼈감자탕(5.6. 10. 13)                      새콤오이무침(13)                      닭봉골간장조림(5.6. 13. 15)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,210.5/69.4/368.3/5.8</p>	<p>타코라이스(2.5.6. 12. 13. 16)                      부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16)                      궁중돈갈비찜(5.6. 10. 13)                      아삭이고추무침(5.6. 13)                      배추김치(9)                      망고파인주스(13)                      에그타르트(1.2.5.6)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,277.3/61.2/286.7/4.0</p>	<p>친환경잡곡밥(소)(5)                      새우튀김우동(1.5.6.9)                      토마토블루베리샐러드(12. 13)                      싸먹는돼지불고기(5.6. 10. 13. 18)                      배추김치(9)                      링티제로캔(복숭아)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,016.9/51.5/218.2/3.8</p>	<p>친환경잡곡밥(5)                      물떡어묵국(1.5.6)                      오향장육/무쌈(5.6. 10. 13)                      계란꽃말샐러드(1.2.5.6.8. 12)                      오징어김치전(1.5.6.9. 17)                      파김치(9)                      초코슈(1.2.5.6)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,215.8/66.0/199.8/4.4</p>
3/11 <b>Mon</b>	3/12 <b>Tue</b>	3/13 <b>Wed</b> 수다날	3/14 <b>Thu</b>
<p>잡채밥/짜장소스(1.5.6. 10. 13. 16)                      짬뽕국(9. 17. 18)                      순대부추찜/초장(2.5.6. 10. 13. 16)                      단무지무침                      참쌀탕수육/소스(1.5.6. 10. 11. 12. 13)                      배추김치(9)                      패션후르츠주스(13)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,188.3/34.3/193.1/15.0</p>	<p>친환경잡곡밥(5)                      닭다리상계탕(15)                      삼겹살김치찜(9. 10. 13)                      실곤약황도소스샐러드(1.5. 11. 13)                      타코야끼(1.2.5.6.7. 13. 18)                      깍두기(9)                      하겐다즈미니컵(초코)(1.2.5)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,373.5/43.9/238.0/6.0</p>	<p>매콤제육덮밥(5.6. 10. 13)                      전주식콩나물국밥(1.5.9. 17)                      통살왕새우가스/소스(1.5.6.9. 13)                      콘치즈구이(1.2.5. 13)                      깍두기(9)                      바나나맛우유(240ml)(2)                      생일축하메이플케익(1.2.5.6)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,380.8/65.6/585.1/5.3</p>	<p>친환경잡곡밥(5)                      돈코츠라멘(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16)                      도라지배초무침(13)                      오리주물럭/무쌈(5.6. 13)                      미키팝(1.2.5.6. 15)                      삼각잡채말이(1.5.6. 10. 16. 18)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,297.8/58.2/228.6/5.5</p>
3/18 <b>Mon</b>	3/19 <b>Tue</b>	3/20 <b>Wed</b> 수다날	3/21 <b>Thu</b>
<p>나물비빔밥/약고추장(5.6. 16)                      돈육순두부찌개(5.6.9. 10. 13. 17. 18)                      치즈오븐สปา게티(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16)                      새우가스/콘마요(1.5.6.9. 13)                      배추김치(9)                      양구사과즙(13)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,280.1/40.6/338.7/4.1</p>	<p>친환경잡곡밥(5)                      도토리묵사발(5.6.9. 16)                      파스타골뱅이무침(1.5.6. 13)                      바베큐폭립(6. 10. 12. 13)                      배추김치(9)                      요거양양(오렌지)(2)                      트러플치즈크러스트피자(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,174.4/52.3/414.7/3.5</p>	<p>친환경잡곡밥(5)                      한우설렁탕(13. 16)                      참나물무침                      매콤바삭불고기/양파크림소스(1.2. 5.6. 10. 12. 15. 16)                      어두부전&amp;머스터드S(1.2.5.6)                      배추김치(9)                      꿀미니건빵(1.2.5.6)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,076.3/48.6/199.6/6.8</p>	<p>날치알주꾸미볶음밥(5.6.8.9. 13. 17. 18)                      건새우아욱국(5.6.9)                      유채겉절이(5.6. 13)                      대패삼겹숙주볶음(5.6. 10. 12. 13. 18)                      파김치(9)                      리얼치즈블럭돈카츠(1.2.5.6. 10. 12. 13. 18)                      수제복숭아아이스티(11)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,219.6/49.3/298.6/6.3</p>
3/25 <b>Mon</b>	3/26 <b>Tue</b>	3/27 <b>Wed</b> 수다날	3/28 <b>Thu</b>
<p>친환경잡곡밥(5)                      비빔막국수(3.5.6. 13. 16)                      순두부계란국(1.5.9)                      불족발/무쌈(5.6. 10. 13)                      갈릭크런치생선가스/소스(1.2.5.6. 13)                      파김치(9)                      아임리얼오렌지                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,087.0/58.0/329.6/5.1</p>	<p>친환경잡곡밥(소)(5)                      육개장칼국수(6. 13. 16)                      치킨너겟샐러드(1.2.5.6. 12. 15)                      밴글밴글소시지(1.2.5.6. 10. 15. 16)                      배추김치(9)                      구슬아이스크림(딸기바나나)(1.2.5)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,149.0/39.8/132.1/3.0</p>	<p>친환경잡곡밥(5)                      돈육김치찌개(5.6.9. 10)                      마라짬뽕(5.6. 13. 15)                      왕새우튀김/양파소스(1.2.5.6.9)                      파김치(9)                      피크닉(청포도)(13)                      미니치즈케익(1.2.5.6)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,203.6/53.0/219.0/4.6</p>	<p>친환경흑미밥                      병천식순대국(2.5.6. 10. 13. 16)                      부추겉절이(5.6. 13)                      보름달군만두(1.2.5.6. 10. 16. 18)                      콘치즈떡갈비(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18)                      배추김치(9)                      주시쿨(자두맛)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,112.2/40.5/106.1/5.6</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

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