



(제2023-83호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

9월 영양소식지

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

진안공업고등학교



발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사



아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기예방에 좋고 항암효과가 있는 건강한 과일이지만, 탄닌 성분 때문에 너무 많이 먹으면 변비에 걸릴 수도 있으니 적당히 먹도록 해요.

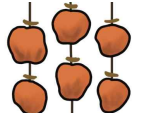


[모양에 따라 구분해요]

	동글납작한 모양의 감이에요. 특히 경상북도 청도의 특산물인 청도 반시는 씨가 없기로 유명해요.
	길쭉한 모양으로 끝이 뾰족하고 커다란 모양의 감이에요. 단단할 때는 떼은 맛이 강해서 완전히 숙성시켜서 말랑하게 만들어 먹어야 한답니다.

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떼은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 떼은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 난답니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불려요.

[감으로 만든 맛있는 간식]

	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
	곶감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
	감을 조각내서 건조시켜 쫄깃쫄깃하고 하나씩 집어먹기에 편해요.

달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

가을을 알리는 '백로'와 '추분'

15번째 절기 [백로]



본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했습니다. 백로 무렵에는 장마가 걷힌 후여서 맑은 날씨가 계속되어 높은 가을 하늘을 느낄 수 있어요.



16번째 절기 [추분]

낮과 밤의 길이가 같아지는 날이에요. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 됩니다. 추분을 즈음하여 논밭의 곡식을 거두어들이고 고추나 산채를 수확하여 말리는 등 다양한 가을걷이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 짓는 풍속이 있습니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

'추석'의 먹거리와 풍속

민족 대명절 추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이에요. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 고치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있어요.



[달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했대요.



[차례와 성묘]

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라고 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사 음식으로 올려요.



[강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

◇ 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: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



9월 학교급식 식단 안내(조식)



9/1 **Fri**

해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.17.18)
청양초콩나물국(5.6.9.13.18)
연근흑임자샐러드(1.5.12.13)
떡갈비/부추소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
뽕피콜파인(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
851.9/40.2/188.3/6.0

9/4 **Mon**

친환경쌀밥`
쇠고기미역국(9.13.16)
콩나물볶음(5.13)
매콤반달볼고기전(1.2.5.6.10.15.16.18)
배추김치(9.13)
떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
985.9/30.8/305.0/5.0

9/5 **Tue**

스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18)
두부미소국(5.6.7.18)
치즈볼닭(2.5.6.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
미니바블라파아(1.2.5.6.15.16.18)
감귤주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,425.0/59.3/169.8/5.1

9/6 **Wed** 수다날

친환경쌀밥`
사골떡국(1.13.16)
진미채우침(교)(5.6.13.17)
까르보함박가스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
899.6/28.4/47.1/2.0

9/7 **Thu**

친환경쌀밥`
남도재첩국(5.6.13.18)
미트볼데리야끼볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
몽글몽글달걀찜(h)(1.13)
참나물우침
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
910.9/42.1/547.9/6.7

9/8 **Fri**

친환경쌀밥`
묵은지감자탕(5.6.9.10.13.18)
오리훈제/무쌈(5.6.18)
시금치나물(13)
깍두기(9.13)
우유/후르츠랑시리얼(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,069.7/53.9/432.8/6.1

9/11 **Mon**

멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.18)
유부팽이국(5.6.18)
미역줄기행볶음(1.2.5.6.10.15.16)
매콤육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16.18)
배추김치(9.13)
요거트(초콜&크런치)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
907.8/33.8/365.7/5.3

9/12 **Tue**

친환경쌀밥`
쇠고기무국(5.6.8.13.16.18)
열무된장우침(5.6)
돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18)
새우까스/양파드레싱(1.2.5.6.9.13)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
840.9/38.4/125.6/2.8

9/13 **Wed** 수다날

친환경쌀밥`
돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18)
숙주무침
닭정육우동볶음(5.6.13.15)
배추김치(9.13)
참치마요/도시락김(1.2.5.6.9.12.13.16.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
950.5/43.3/180.1/3.4

9/14 **Thu**

베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13)
감자표국(5.6.13.18)
돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18)
새송이버터구이(2)
배추김치(9.13)
요구르트(100)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
929.8/46.2/172.8/3.3

9/15 **Fri**

친환경쌀밥`
차돌된장국(5.6.13.16.18)
바베큐복합(5.6.10.12.13.15)
콘치즈구이(1.2.5.13)
배추김치(9.13)
유부크래미샐러드(1.2.5.6.8.13.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,019.1/48.4/360.2/4.0

9/18 **Mon**

간장계란밥/참기름(1.2.5.6.10.13.18)
매콤볶은두부국(5.13)
닭강자조림(1.5.6.10.13.15.18)
썩갠나물
배추김치(9.13)
바나나라떼(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
897.0/45.4/346.5/5.7

9/19 **Tue**

친환경쌀밥`
목살김치찌개(5.6.9.10.13.18)
숙성계란장(1.5.6.10.13.15.18)
망고토마토샐러드(2.12)
모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
906.1/41.2/209.6/3.7

9/20 **Wed** 수다날

스팸깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18)
견새우시금치국(5.6.9.13.18)
오꼬노모야끼(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.17.18)
감구이(도시락김)(13)
배추김치(9.13)
방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
908.7/35.1/239.5/4.5

9/21 **Thu**

친환경쌀밥`
우렁두부된장국(5.6.13.18)
오리훈제김치볶음(1.5.9.13)
미나리우침(5)
허브칼집소시지/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18)
깍두기(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
866.4/34.1/130.8/3.4

9/22 **Fri**

친환경쌀밥`
사골떡국(1.13.16)
마늘쫄우침(5.6.13)
돈육볼고기/무쌈(5.6.10.13.18)
배추김치(9.13)
우유/통곡물시리얼(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
972.9/48.9/292.6/2.8

9/25 **Mon**

친환경쌀밥`
동태매운탕(5.6.13)
새콤도라지무침(5.6.13)
안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18)
스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
888.3/52.4/205.9/4.5

9/26 **Tue**

게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18)
청양초콩나물국(5.6.9.13.18)
청양부추당샐러드(1.2.5.6.12)
등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18)
맛감자비엔나(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,078.8/32.7/400.2/5.2

9/27 **Wed** 수다날

친환경쌀밥`
한우육개장(13.16)
사과오이우침(5.6.13)
베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13)
우리밀
치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18)
깍두기(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
918.8/51.3/122.0/5.6

9/28 **Thu** 추석연휴



9/29 **Fri** 추석

※ 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 **Fri**

현미잡곡밥
돼지국밥(5.6.9.10)
부추겉절이(5.6.13)
분모자찜닭(5.6.8.13.15.16.18)
맛살계란말이(1.5)
깍두기(9)
청국장스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
861.7/59.8/231.2/11.1

9/4 **Mon**

가츠동(돈가스덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18)
유부김치국(5.9.13)
달걀장조림(1.5.6.10.13.18)
쫄면야채무침2(5.6.13)
치커리사과샐러드(5.6.13)
깍두기(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
903.8/31.6/215.0/4.7

9/5 **Tue**

현미잡곡밥
한우육개장(13.16)
메밀순나물(3)
떡갈비&부추소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18)
코다리엇장조림(2.5.6.13.18)
배추김치(9.13)
우유빈수(2.5.6.11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
916.7/58.8/353.8/5.8

9/6 **Wed** 수다날

친환경쌀밥(소)
물냉면(1.3.5.6.13.16)
만두찜(5.6.9.10.16)
파채바삭불고기(5.6.10.13.18)
오이소박이(13)
백김치(9)
비타한라봉주스(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,003.5/52.3/137.7/5.6

9/7 **Thu**

참치마요밥버거(1.2.5.6.10)
미소된장국(5.6)
두부조림(자율)(5.13)
비름나물(5.6.13)
어묵떡볶이(1.5.6.13.16.18)
배추김치(9)
김말이&찜쌀순대(1.5.6.16.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
774.9/27.1/246.6/10.6

9/8 **Fri**

1, 2, 3학년
현장체험학습

9/11 **Mon**

현미잡곡밥
등뼈우거지감자탕(5.6.10.13.18)
제육볶음(5.6.9.10.12.13)
김치전(1.6.9.13.17)
갯김치(9.13)
궁채절임장아찌
키위황도사과샐러드(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
893.8/57.1/229.6/3.7

9/12 **Tue**

현미잡곡밥
북어달걀국(1.13)
연근유자샐러드(12.13)
가지깎풍기(1.2.5.6.12.13.15.16)
조기구이(5.6.13)
배추김치(9.13)
꿀미니건빵(1.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
876.4/50.3/115.5/2.6

9/13 **Wed** 수다날

곤드레나물밥(5.6.13.16.18)
들깨우묵(13)
참나물두부무침(5)
크림떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
알떡함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9.13)
비타후르츠(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,179.0/35.7/261.9/4.2

9/14 **Thu**

현미잡곡밥
부대찌개(2.5.6.9.10.13.15)
굴뱅이오이무침&소면(5.6.13.18)
마늘꿀어묵볶음(1.5.6.13.16.18)
김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
964.5/35.6/169.5/9.8

9/15 **Fri**

현미잡곡밥
매운콩나물국(5.6.13.18)
김가루실파무침(5.6.13.18)
백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16)
케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15)
배추김치(9.13)
에그타르트(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
901.1/27.6/140.1/6.3

9/18 **Mon**

현미잡곡밥
닭개장(5.6.13.15.18)
묵은지갈비찜(9.10.13)
단호박치즈구이(2.5.6.18)
간장진미채볶음(5.6.13.17)
깍두기(9.13)
리치에이드
* 에너지/단백질/칼슘/철
944.3/57.8/246.6/3.1

9/19 **Tue**

현미잡곡밥
웅심이만두국(1.5.6.10.13.16.18)
수육(5.6.10)
오징어무초무침(5.6.13.17)
갯잎순나물(5.6.18)
무말랭이(9.13)
상추&쌈장(5.6.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
901.9/52.6/284.1/6.7

9/20 **Wed** 수다날

양송이소프(2.5.6.13.16)
미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13)
로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
글레이즈드
두부도넛(1.2.5.6)
오이피클(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,282.6/36.3/238.4/4.2

9/21 **Thu**

현미잡곡밥
어묵국(1.5.6.7.9.13.16.17.18)
고등어무조림(5.6.7.13.18)
호박표고버섯볶음(5)
수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
갯김치(9.13)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
827.4/45.7/137.1/3.0

9/22 **Fri**

카레라이스(2.5.6.10.13.16)
건새우아묵국(5.6.9.13.18)
양배추사과샐러드(1.5.6.13)
단무지무침
시래기찜닭(5.6.13.15)
핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
918.2/42.8/379.2/4.0

9/25 **Mon**

현미잡곡밥
청국장찌개(5.9.10)
상추오이무침(5.6.13.18)
간장버섯불고기(5.6.10.13.18)
크런치포테이토오징어링(1.5.6.12.13.17)
배추김치(9.13)
과채주스(그린)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
803.5/52.6/127.7/5.7

9/26 **Tue**

현미잡곡밥
참치김치국(5.9.13)
무나물들깨볶음
오리주물럭(5.6.13)
생선까스(1.5.13)
김구이
깍두기(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
951.8/37.5/150.2/3.9

9/27 **Wed** 수다날

쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18)
건새우미역국(9.13)
돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18)
아삭이교추무침(5.6.13.18)
참나물애호박해물전(1.6.9.13.17)
배추김치(9.13)
송편(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
928.5/52.2/162.0/4.1

9/28 **Thu** 추석연휴



9/29 **Fri** 추석

※ 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(석식)



9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed 수다날	9/7 Thu
<p>친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(1.13.15) 고시래기무침(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 해쉬브라운피자(2.5.6.10.12.13.16.18) 요거타임포도(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,091.3/50.0/323.4/6.8</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 돼지국밥(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18) 아삭이고추무침(5.6.13.18) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 스트링치즈어묵핫바/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,651.2/73.5/187.1/6.8</p>	<p>삼겹중화볶음덮밥(5.6.9.10.13.18) 콩나물국(5.6.9.13.18) 황도만다린샐러드(2.11.12) 땅콩버터딸기잼토스트(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 청포도주스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,451.7/41.9/199.5/4.3</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) 양상추샐러드/한라봉소스(1.2.5.6.11.12.13) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18) 알감자버터구이(2.13) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.4/51.9/264.1/5.1</p>
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed 수다날	9/14 Thu
<p>친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕(1.6.13.15.16) 콩치김치조림(5.6.9.13.18) 상추겉절이(5.6.13.18) 쌈아탕강정(4.5.6.8.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.5/63.3/249.8/9.4</p>	<p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18) 조랭이떡미역국(9.13.16) 오리훈제치즈단호박찜(2.5.6.18) 김부각(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 석박지(9.13.18) 샤인머스켓주스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,276.9/65.0/832.3/4.7</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 바지락감자수제비국(5.6.9.13.18) 돈육사태감자조림(1.5.6.10.13.18) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,248.5/58.0/288.8/3.8</p>	<p>쇠고기숙주볶음밥(2.5.6.13.16.18) 두부미소국(5.6.7.18) 떡갈비도피야(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 청경채나물(9.13) 배추김치(9.13) 사과파이(1.2.5.6.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,206.1/34.2/151.9/4.2</p>
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed 수다날	9/21 Thu
<p>친환경잡곡밥(5) 불낙찌개(13.16) 두부김치조림(5.6.9.13.18) 계란꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.11.12.13) 석박지(9.13.18) 미니불고기버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 요거얇양(오렌지)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.2/38.9/235.9/4.9</p>	<p>돈가스덮밥(1.2.5.6.7.10.13.16.18) 유부팽이국(5.6.18) 오리불고기/무쌈(5.6.13.18) 롱쥬러스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 돈시몬사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,519.5/42.9/191.9/6.8</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 얼큰만두짬뽕국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18) 가지함볶음(2.5.6.10) 삼각잡채말이(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.3/62.6/183.2/6.7</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10.18) 오징어무국(9.13.17) 돈육곰창볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 허니버터찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,059.5/50.2/172.4/3.9</p>
9/25 Mon	9/26 Tue		
<p>잡채밥(1.2.5.6.10.13.16.18) 계란실파국(1.5.6.13) 삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18) 햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 청경채겉절이(9.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,233.2/49.0/223.2/5.3</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.15.16.18) 사과콘샐러드(1.5.12.13) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,411.0/60.9/263.0/5.8</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 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