



(제2022 -21호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

4월 영양소식지

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

진안공업고등학교
발행 : 학 교 장
담당 : 영양교사



<식품 알레르기 바로 알기>



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.
우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로
특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사
를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경험	4/29 Thu	알레르기정보
<p>출처: 교육과학기술부 / 단위: %</p>	<p>현미잡곡밥` 순대국(h)(6.10.13.15.16. 18.) 부추겉절이(5.6.13.) 오징어채소볶음(5.6.13.1 7.18.) 마늘쫀건새우볶음(5.6.9. 13.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/46/163.5/5.9</p>	<p>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.아황 산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개 류(굴, 전복,홍합 포함) 19.잣 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학 생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도 록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

•유통기한: 측면 표기일까지 •식품의
유형: 스낵과자류(유통처리제품)
•원재료명 및 원산지: **소맥분(밀:미국산),**
팜올레인유 (말레이시아산), 팡가루(소
맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모,
포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파,
돈까스소스맛분말(돼지고기), 조제감자
분말, 이스트복합분말, 비프페이스트,
정제염, 후추맛분말 **대두(대두),** 유당
(우유), 토마토분말(토마토)

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

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



4월 학교급식 식단 안내(조식)



				4/1 Fri 친환경쌀밥` 복어계란국(1.13.) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 글레이즈두부도넛(1.2.5.6.15.16.18.) 크래미양배추샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1090.1/42.8/155.2/5.1
4/4 Mon 친환경쌀밥` 낙지연포탕(5.6.18.) 닭감자조림(1.5.6.10.13.15.18.) 까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 감말이튀김(1.5.6.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.6/39.8/143.5/9.3	4/5 Tue 친환경쌀밥` 참치두부찌개(5.9.13.) 새송이호박볶음(9.13.) 삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18.) 석박지(9.13.18.) 미니등심카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/39.2/155.8/3.2	4/6 Wed 수다날 친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16.) 시금치나물(13.) 돈육버섯볶음(교)(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 크림치즈프레즐(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/32.1/89.3/3.6	4/7 Thu 친환경쌀밥` 한우쇠고기무국(16.) 콩나물볶음(5.13.) 매콤바삭불고기/양파크리미스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.2/22.3/95.2/2.9	4/8 Fri 콩나물밥/부추장(5.6.13.16.18.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 오이상추무침(5.6.13.) 돈육잡스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.) 해물완자전/소스(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.1/56.3/120.4/7.5
4/11 Mon 친환경쌀밥` 건새우미역국(9.13.) 우유계란찜(1.2.5.6.13.) 애호박볶음(교)(9.13.) 돈육된장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 370.7/36/220.5/3.6	4/12 Tue 친환경쌀밥` 매콤복어채국(13.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩파이(1.2.4.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.3/36.8/172.2/3.7	4/13 Wed 수다날 새우계란볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 팽이유부된장국(h)(5.6.18.) 열대과일샐러드/파인소스(1.5.6.11.12.13.) 치킨가스+어니언크림소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 왕만두찜(1.2.5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730/39.5/242.8/10.9	4/14 Thu 친환경쌀밥` 청양초콩나물국(5.6.9.13.18.) 참치두부조림(5.6.13.18.) 연양식육전/파채(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나(140g) * 에너지/단백질/칼슘/철 380.2/25.6/173.7/5.2	4/15 Fri 곤드레나물밥(5.6.13.16.18.) 쇠고기양배추국(13.16.) 치킨샐러드&파인머스터드D(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 우유(고칼슘)(2.) 미니치즈케익(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.6/32.8/267.9/3.8
4/18 Mon 떡갈비마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 유부김치국(5.9.13.) 계란꽃맛살샐러드(1.2.5.6.8.11.12.13.) 새송이버터구이(2.) 총각김치(9.13.) 파인애플주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/34.6/262.7/5.6	4/19 Tue 친환경쌀밥` 돈육삼김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 굴뱅이오이무침(5.6.13.18.) 감자치즈크로켓/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 우유/코코볼시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.3/23.2/439.4/3.5	4/20 Wed 수다날 친환경쌀밥` 육개장(5.6.13.16.18.) 미트볼치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 청경채무침(9.13.) 수수부꾸미(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/25.4/217.7/3.9	4/21 Thu 친환경쌀밥` 짬뽕순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 유채겉절이(5.6.13.) 오리간장불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 베이비슈(커스터드)(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.9/38.6/212.2/8.1	4/22 Fri 해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 계란살파국(1.5.6.13.) 순대떡볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 핫도그&케찹&마요네즈(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1054.2/33.2/228.4/5.1
4/25 Mon 햄계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/38.6/263.3/4.2	4/26 Tue 친환경쌀밥` 닭개장(5.6.13.15.18.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 김가루실파무침(5.6.13.18.) 잡채2(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/31.6/162.7/4.2	4/27 Wed 수다날 친환경쌀밥` 사골김치물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 돈육파라장조림(1.5.6.10.13.18.) 건파래볶음(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.9/32.2/131.6/9.2	4/28 Thu 친환경쌀밥` 콩나물국밥(1.5.6.8.9.10.16.18.) 미역줄기맛살볶음(5.) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지자몽주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/35.2/270.3/6.6	4/29 Fri 카레라이스2(2.5.6.10.13.16.) 계란파국(1.13.) 폴면야채무침2(5.6.13.) 허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 374/21.3/173.8/8.7

※ 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 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



4월 학교급식 식단 안내(중식)



				4/1 Fri
				현미잡곡밥` 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 시금치나물(13.) 쫄면야채무침2(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 869/44.5/135.9/6.4
4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed 수다날	4/7 Thu	4/8 Fri
현미잡곡밥` 버섯 된장국(5.6.13.18.) 온두부(5.9.13.) 양배추쌈(5.6.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 김치볶음(9.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.6/45.1/247.9/5.5	현미잡곡밥` 육개장(5.6.13.16.18.) 굴뱅이오이무침(5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789/35.5/129.5/4.9	해물볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.) 계란실파국(1.5.6.13.) 맛초콩달걀(5.6.13.15.) 오이생채(13.) 깍두기(9.13.) 사과주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철926.4/49.6/719.6/4.4	현미잡곡밥` 청국장찌개(5.9.10.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 깍두기(9.13.)곡물파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.4/51.1/208.9/6.5	현미잡곡밥` 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 숙갓나물 순살안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.2/55.1/200.2/4.4
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/14 Thu	4/15 Fri
현미잡곡밥` 시금치된장국(5.6.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 닭볶음탕(5.13.15.) 배추김치(9.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814/43.4/404/4.8	현미잡곡밥` 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 치커리사과겉절이(5.6.13.) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1041/50.6/351.1/4.9	친환경쌀밥(소) 짬뽕국(9.13.17.18.) 만두탕수샐러드(교)(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.18.) 자두주스 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1125/37/333.6/6.6	현미잡곡밥` 참치김치국(5.9.13.) 참나물무침 감자채햄볶음(2.5.6.10.) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.7/43.9/160.9/4.5	현미잡곡밥` 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 연근유자샐러드(12.13.) 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 바삭돈가스+소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철887.5/46.3/176/4.3
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu	4/22 Fri
현미잡곡밥` 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 깻잎순나물(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 알감자꼬치(2.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/45.3/156.3/3.9	현미잡곡밥` 동태매운탕(5.6.13.) 진미채무침(5.6.13.17.) 탕수육+소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 김구이, 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.1/51/166.1/4	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 토마토베리샐러드(12.13.) 함박스테이크+소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 달걀후라이(1.5.) 깍두기(9.13.) 벗꽃찰랑도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/32.9/176/4.2	현미잡곡밥` 열갈이된장국(5.6.13.18.) 낙지떡볶음(5.6.13.16.18.) 가자두반장볶음(5.6.10.12.13.18.) 또띠아치즈소시지롤(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893/43.4/316.2/5.4	현미잡곡밥` 돈육김치찌개2(5.6.9.10.13.18.) 가자미무조림(h)(5.6.13.18.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.15.) 깍두기(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 853.5/50.3/230.3/3.8
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
현미잡곡밥` 얼큰낙지수제비(5.6.9.13.17.18.) 감자새우살들깨탕(9.13.) 콩나물무침(5.) 오리훈제우뺌(5.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.3/42.6/231.7/6.5	현미잡곡밥` 감자고추장찌개(5.6.13.18.) 아삭이고추무침(5.6.13.18.) 돈육곱창볶음(5.6.10.13.) 야채계란말이(1.5.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/38.9/162.7/5.9	양송이스프(2.5.6.13.16.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 로제스파게티(소시지)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매콤장각구이(5.6.12.13.15.16.18.) 포도주스(5.13.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1307.9/62.5/235/5.9	현미잡곡밥` 시금치된장국(5.6.13.18.) 돈사태김치찜(9.10.13.) 양배추오이무침(5.6.) 생선가스(1.5.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.5/45.7/172/4.6	현미잡곡밥` 순대국(h)(6.10.13.15.16.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.18.) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/46/163.5/5.9

※ 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 → 급식계시판



4월 학교급식 식단 안내(석식)



4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed 수다날	4/7 Thu
김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 매콤콩나물국(5.6.13.18.) 미나리무침(5.) 새우까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.)) 석박지(9.13.18.) 딸기요거트스무디(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/28.9/449.3/3.3	친환경잡곡밥(소)(5.) 풀면우동(1.3.5.6.7.8.9.13.16.18.) 오리훈제야채볶음(1.5.9.13.) 칠리깡소새우(1.2.5.6.8.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1461.2/43.5/340.8/7.1	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개2(5.6.9.10.13.18.) 비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 회오리감자(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 안심카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1579.1/63.2/307.2/47.4	참치야채비빔밥(h)(5.6.13.) 유부맑은국(5.6.18.) 묵화송당수육/복분자소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 두부구이/양념장(오븐)(5.6.18.) 오징어문어합바/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1059.5/50/713.6/12.9
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/14 Thu
쇠고기숙주볶음밥(2.5.6.13.16.18.) 매콤감자국(5.6.13.18.) 로제소시트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어브로콜리볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.5/44/176.8/4.2	친환경잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.) 단호박사태찜(5.6.10.13.15.18.) 생선까스/복숭아소스(1.5.11.13.) 배추김치(9.13.) 청포도리코타샐러드(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/60/297/5.8	친환경잡곡밥(5.) 설렁탕/소면(1.6.13.15.16.) 부추겉절이(5.6.13.) 돈육청양풍불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 허니버터하드롤(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745/48/126.9/6.8	불닭마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 취나물무침 황도만다린샐러드(2.11.12.) 새우볼꼬치/청양머스터드(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.5/42.3/280.4/8.9
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu
친환경잡곡밥(소)(5.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 어묵버섯볶음(1.5.6.13.16.18.) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 치즈스틱/케첩(1.2.5.6.12.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.6/49.3/203/3.9	친환경잡곡밥(5.) 나주곰탕(16.) 두부감자조림(5.6.13.18.) 달래오이생채(5.6.13.) 석박지(9.13.18.) 떡갈비도파(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.6/33.9/129.6/5.5	친환경잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.6.13.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 단호박튀김(2.5.6.) 애플망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 561/43.9/230.5/4.6	친환경잡곡밥(5.) 도토리묵냉국(h)(5.6.9.13.16.18.) 풋마늘무침(5.6.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 상추/쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.8/35.7/91/3.3
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu
친환경잡곡밥(5.) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 묵은지닭고기찜(h)(5.6.9.13.15.18.) 가지나물(5.6.18.) 조기카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/79.5/225.7/5.9	친환경잡곡밥(5.) 남도재첩국(5.6.13.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 브로콜리참깨소스무침(1.5.6.) 오키토노야끼(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.9/53.1/330.3/7.1	친환경잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.16.) 콩나물무침(5.) 매콤꾸미볶음(5.6.13.) 바베큐복합(5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.2/48.8/314.2/7.3	친환경잡곡밥(5.) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.15.16.18.) 몽글몽글달걀찜(h)(1.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 옛날소세지전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/27.5/161.5/9.5

※ 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