



(제2022-79호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

10월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

< 건강한 두뇌 만들기 >

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더 이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는 데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.



1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌 회전에 좋습니다.

2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 한다. - 현미밥, 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다. 서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안 된다. - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 먹는다. - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

				
완두콩에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.	등푸른 생선에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상시킵니다.	달걀은 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.	채소들 안에 있는 플라보노이드, 리코펜 성분들 때문에 뇌 활동이 원활하게 된다고 합니다.	호두에는 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력 향상에 도움이 됩니다.

[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(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



10월 학교급식 식단 안내(조식)



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>개천절 한민족의 화합과 위를 상징하는 날입니다. 10월 3일 개천절을 우리 민족 최초의 국가인 고신국가를 개국한 날입니다.</p>	<p>친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16.) 계란후라이(1.5.) 파채너비아니+파닭소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) 한끼오트(파인애플)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 78.1/8/26.7/88.2/4.1</p>	<p>친환경쌀밥` 새우물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 해쉬브라운/케찹(1.2.5.6.12.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 907.4/42.4/146.2/6.7</p>	<p>김치햄계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 시금치유부된장국(5.6.13.18.) 마늘쫀두침(5.6.13.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 고기완자전/케찹(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18.) 배추김치`(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 882.6/57.2/372/8.1</p>	<p>친환경쌀밥` 한우육개장(13.16.) 생선까스/타르타르소스(1.5.13.) 온두부+김치볶음(5.6.9.18.) 석박지(9.13.18.) 우유/코코볼(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 961.6/41.9/763.3/5.6</p>
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>훈민정음</p>	<p>친환경쌀밥` 한우쇠고기무국(16.) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미역줄기맛살볶음(5.) 배추김치`(9.13.) 초코칩트루스트(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 915.1/33.4/248/6.5</p>	<p>친환경쌀밥` 감자옹심이(9.13.16.17.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 까르보함박가스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) 요거타임포도(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 977.9/31.5/160.7/5.9</p>	<p>친환경쌀밥` 닭곰탕(1.13.15.) 시금치나물(13.) 돈육김치볶음(9.10.13.) 계란후라이(1.5.) 석박지(9.13.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 753.3/51.4/110.9/4.5</p>	<p>나시고랭볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 두부김치국(5.9.13.) 해물완자야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 콘치즈핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 골드키위주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 1101.4/44.2/190.4/7.8</p>
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<p>친환경쌀밥` 버섯 된장국(5.6.13.18.) 콩나물볶음(5.13.) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치`(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 718.7/40.3/152.2/4.8</p>	<p>새우계란볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 북어무국(13.) 오이부추무침(5.6.13.) 바베큐족참(5.6.10.12.13.15.) 배추김치`(9.13.) 애플망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 797.8/49.1/212.7/5.1</p>	<p>친환경쌀밥` 옹심이만두국(h)(1.5.6.10.13.16.18.) 파채불고기`(5.6.10.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 참치계란전(1.2.5.6.10.13.15.) 석박지(9.13.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 904.6/59.2/249.4/6.4</p>	<p>친환경쌀밥` 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 토마토블루베리샐러드(1.5.12.13.) 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치`(9.13.) 카카오봇세(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 890.4/30.2/247.8/4.6</p>	<p>스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 두부미소국(5.6.7.18.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 볼어묵피망볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치`(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 953/52.9/203.2/5.6</p>
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<p>친환경쌀밥` 쇠고기배추국(13.16.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.) 칠리관쇼새우(1.2.5.6.8.9.12.13.) 석박지(9.13.18.) 고구마슈 빅데니쉬(1.2.5.6.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 1180.4/21.9/128.8/6.2</p>	<p>친환경쌀밥` 닭개장(5.6.13.15.18.) 낙지콩나물볶음(5.6.13.18.) 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치`(9.13.) 생크림요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 898.5/43.4/151.8/4.1</p>	<p>친환경쌀밥` 한우설렁탕(1.6.13.15.16.) 코다리순살콩나물찜(5.6.10.13.18.) 타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 899.8/46.7/93.8/5.1</p>	<p>친환경쌀밥` 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 치킨샐러드&파인머스터드D(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치`(9.13.) 바나나 안심카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 1082.2/46.8/70.4/6.7</p>	<p>친환경쌀밥` 시래기들깨국(5.6.13.18.) 꼬시래기실곤약무침(5.6.13.) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13.) 배추김치`(9.13.) 우유/후르트리밍시리얼(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 1006.5/36.6/548.6/6.2</p>
10/31 Mon				

※ 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 ☎ 433-1670으로 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



10월 학교급식 식단 안내(중식)



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>개천절 한민족의 화합과 처음 열매 10월 3일 개천절을 맞아 우리 민족 최초의 국가인 고조선 건국을 기념하는 날입니다.</p>	<p>현미잡곡밥 순두부연포탕(5.6.18.) 메밀면채소무침(3.5.6.13.) 오리훈제김치볶음(9.13.) 김구이 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 926/43/198/6.8</p>	<p>친환경쌀밥(소) 해물짬뽕(1.5.6.9.13.17.18.) 탕수육/탕수육소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 쥬시콜(자두맛)(5.13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1170/60.7/120.5/4.3</p>	<p>현미잡곡밥 콩비지찌개(5.9.10.13.) 양상추샐러드/키위드레싱(1.5.6.12.13.) 열치아몬드볶음(5.6.13.18.) 수제치킨까스(70)(1.2.5.6.11.13.15.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848/44.4/175.4/3.7</p>	<p>현미잡곡밥 오징어무국(9.13.17.) 어묵감자조림(1.5.6.13.16.18.) 치커리사과겉절이(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니바닐라파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.9/47.4/165.6/3.9</p>
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>훈민정음</p>	<p>현미잡곡밥 참나물무침 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 북어콩나물국(5.6.13.18.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/51.8/427.1/4.5</p>	<p>나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 계란파국(1.13.) 무생채(9.13.) 파래볶음(5.13.) 매콤치즈떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.7/37.6/279/6</p>	<p>현미잡곡밥 잔치국수(1.5.6.13.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 숙주미나리무침 어묵겉절이(1.5.6.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.9/49.1/231.7/4.7</p>	<p>현미잡곡밥 근대된장국(5.6.13.18.) 깻잎조림(5.6.18.) 한방닭찜(5.6.13.15.) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/44.1/298.1/5.3</p>
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<p>기장밥 육개장(5.6.13.16.18.) 돈육에추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 갈릭연어스테이크(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/53.7/157.9/6</p>	<p>기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 호박표고버섯볶음(5.) 동그랑땡(1.5.6.10.12.13.16.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.1/53.7/457.1/6.9</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 유부김치국(5.9.13.) 두부샐러드(2.5.6.12.13.) 매콤장각구이(5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 요구르트(65)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1031.6/65.7/234.1/5.6</p>	<p>차조밥 팽이유부된장국(5.6.18.) 오향장육(5.6.10.13.) 달걀찜(1.13.) 양파홍초절임(5.6.13.) 상추/쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/48.4/126.4/5</p>	<p>차조밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 비름나물(5.6.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 플레인요거양양(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.1/47.5/390/13.3</p>
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<p>현미잡곡밥 들깨감자국(13.) 얼갈이나물 오리주물럭(5.6.13.) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 허니버터 아몬드(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1082.2/43.8/290.9/5.9</p>	<p>현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 양상추샐러드/파인애플D(1.2.5.6.12.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1017.2/50.7/255.1/4.4</p>	<p>해물볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 씨앗닭강정(2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 웨지감자(2.5.) 골드키워푸드 * 에너지/단백질/칼슘/철 960.3/55.7/716.2/4.4</p>	<p>현미잡곡밥 순대국(6.10.13.15.16.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.18.) 김치전(1.6.9.13.17.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.8/41.7/116/6.5</p>	
10/31 Mon				

※ 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 ☎ 433-1670으로 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



10월 학교급식 식단 안내(석식)



<div>10/3 Mon</div> <div></div>	<div>10/4 Tue</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>감자고추장찌개` (5.6.13.18.)</p><p>궁중돈갈비찜(5.6.10.13.16.18.)</p><p>샐러드파스타(1.5.6.12.13.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>콩가루모닝빵(1.2.5.6.13.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1142.4/58.1/276.3/5.6</p></div>	<div>10/5 Wed 수다날</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>건새우미역국(9.13.)</p><p>모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16.18.)</p><p>매콤바삭불고기/양파크리미소스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>콩샐러드(1.2.5.12.13.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 997/38.6/223.5/5.1</p></div>	<div>10/6 Thu</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>다슬기부추장국(5.6.13.18.)</p><p>돈육사태감자조림(1.5.6.10.13.18.)</p><p>무화과연근조림(5.6.13.14.)</p><p>명태살두부전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>제주청귤주스(5.13.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 940.6/40/148.7/5.3</p></div>
<div>10/10 Mon</div> <div></div>	<div>10/11 Tue</div> <div><p>후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.)</p><p>매콤어묵국`(1.5.6.9.13.16.17.18.)</p><p>양상추망고샐러드(1.2.5.6.12.13.)</p><p>차돌떡볶이(1.5.6.13.16.18.)</p><p>군만두/초간장(1.2.5.6.10.13.16.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1088.2/34.5/254.3/15.5</p></div>	<div>10/12 Wed 수다날</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>꽃게탕(5.6.8.13.17.18.)</p><p>오리훈제야채볶음(1.5.9.13.)</p><p>비엔나푸쉬리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1089.4/49.2/228.7/5.5</p></div>	<div>10/13 Thu</div> <div><p>카레돈가스덮밥(1.2.5.6.10.13.16.)</p><p>매콤콩나물국(5.6.13.18.)</p><p>새송이호박볶음(9.13.)</p><p>청양풍당면조림(5.6.13.15.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>사과파이(1.2.5.6.15.16.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1206.1/51.5/177.3/5.9</p></div>
<div>10/17 Mon</div> <div><p>참치마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.)</p><p>매콤감자버섯국(5.6.13.18.)</p><p>닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>액티비아(레몬)(2.)</p><p>쌈다시마, 브로콜리/초장(5.6.13.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 925.6/65.4/200/9.2</p></div>	<div>10/18 Tue</div> <div><p>친환경잡곡밥(소)(5.)</p><p>돈코츠라멘(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p><p>사과콘샐러드(1.5.12.13.)</p><p>씨앗닭강정(4.5.6.8.12.13.15.16.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>ABC+워터젤리</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1913/85.6/698.2/6.8</p></div>	<div>10/19 Wed 수다날</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>차돌된장국(5.6.13.16.18.)</p><p>오리주물럭(5.6.13.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>청경채나물(9.13.)</p><p>떡갈비도피야(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1221.7/51.7/282.5/8.4</p></div>	<div>10/20 Thu</div> <div><p>잡채밥(1.2.5.6.10.13.16.18.)</p><p>계란실파국(1.5.6.13.)</p><p>칠리깐쇼새우(1.2.5.6.8.9.12.13.)</p><p>돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>복숭아아이스티(11.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1246.5/44.6/214.1/5.6</p></div>
<div>10/24 Mon</div> <div><p>콩나물밥/부추장(5.6.13.16.18.)</p><p>쇠고기미역국(9.13.16.)</p><p>잡채2(5.6.8.10.13.18.)</p><p>오이소박이(9.13.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>집게맛살튀김/감귤소스(1.2.5.6.8.13.15.16.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 892.3/38.8/576.3/6.1</p></div>	<div>10/25 Tue</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.)</p><p>참나물무침</p><p>해물볶음우동(5.6.9.13.15.16.17.18.)</p><p>깍두기(9.13.)</p><p>맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p><p>유부크래미샐러드(1.2.5.6.8.13.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1110.7/48.5/513.9/5.4</p></div>	<div>10/26 Wed 수다날</div> <div><p>친환경잡곡밥(5.)</p><p>대구알탕(5.6.13.)</p><p>고등어묵은지조림(5.6.7.9.13.18.)</p><p>라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p><p>귀바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.)</p><p>섞박지(9.13.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1333.8/54.3/409.7/12.3</p></div>	<div>10/27 Thu</div> <div><p>목살필라프(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)</p><p>오징어호박국(9.13.17.)</p><p>황도만다린샐러드(2.11.12.)</p><p>계란후라이(1.5.)</p><p>나초바삭지파이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p><p>배추김치`(9.13.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 988.5/55.1/180.1/6</p></div>
<div>10/31 Mon</div> <div><p>친환경잡곡밥(소)(5.)</p><p>바지락칼국수(1.5.6.13.16.18.)</p><p>숙주오이무침(13.)</p><p>김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)</p><p>통배추겉절이(9.13.)</p><p>김부각(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 997.2/32.8/343.1/11.3</p></div>	<div></div>		

※ 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