



(제2023-110호)

"꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교"

11월 영양소식지

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

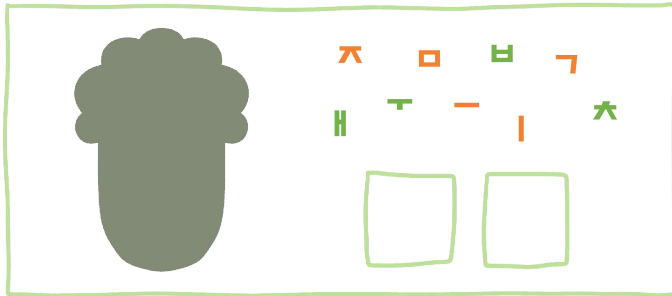
진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



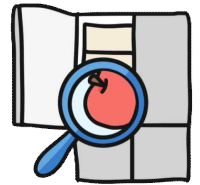
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정 기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있습니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다.

출처: 네이버 참쌤스쿨

◇ 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 | |



11월 학교급식 식단 안내(조식)



11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
스팸깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은유부국(5.6) 마늘쫀무침(5.6.13) 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 978.1/30.7/176.3/3.8	친환경쌀밥` 참치두부찌개(5.9) 차돌떡볶이(1.5.6.13.16) 치킨가스/케이준드레싱(1.5.6.15.18) 깍두기(9) 썬업파인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.1/34.6/201.8/3.1	훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5.6) 진미채우침(5.6.13.17) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 고단백에너지바(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.1/41.6/178.6/4.1

11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 우유/초코칩스(2.5) 양념떡닭꼬치(5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.4/60.7/445.0/10.2	소보로비빔밥(1.5.9.16) 계란편이버섯국(1) 미숫가루라떼(2.5) 미니돈까스조림(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 추잉도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,147.7/39.2/345.5/7.1	친환경쌀밥` 한우육개장(13.16) 묵은지닭고기찜(h)(5.6.9.13.15) 너비아니겉잎전(1.5.6.10.15.18) 김구이(도시락김) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.2/80.2/196.3/7.6	떡갈비마요덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18) 바지락된장국(5.6.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 양상추샐러드/청포도요거트D(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,064.5/51.8/271.7/8.2	친환경쌀밥` 쇠고기미역국(16) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16) 등심돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.9/33.9/331.7/4.0

11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu 수능일	11/17 Fri
친환경쌀밥` 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 사과콘샐러드(1.5.12.13) 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15) 왕교자갈비만두구이(1.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.1/47.7/199.6/5.0	참치마요덮밥(1.5.13) 아욱감자국(5.6) 새콤튀김(5.6.13) 명태살두부전/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 꿀미니건빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.8/37.4/273.0/4.6	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16) 꾸꾸미돈육불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 약교와떡볶(1.2.5.6.14) 허쉬드링크초콜릿(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,169.1/35.6/336.1/3.6	친환경쌀밥` 등뼈감자탕(5.6.10.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15.18) 몽글몽글달걀찜(1) 배추김치(9) 탕글뽕떡핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.7/66.6/365.1/5.3	삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 두부미소국(5.6) 건파래볶음 참나물무침 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.3/37.1/370.2/5.6

11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 청양초콩나물국(5.6) 닭강자조림(5.6.13.15) 실파초장우침(5.6.13) 너비아니겉잎전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,091.7/53.9/277.2/7.0	친환경쌀밥` 감자옹심이(17) 망고토마토샐러드(2.12) 쇠고기가지볶음(인월)(5.6.13.16) 허브칼집소시지/케찹(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.3/29.0/112.0/3.2	친환경쌀밥` 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 치킨샐러드&파인머스터드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 안심카츠(1.5.6.10.12.13.18) 생크림요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.7/34.4/188.5/5.1	친환경쌀밥` 건새우미역국(9) 오리훈제야채볶음(13) 삼각잡채말이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 우유/오레오오즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.6/38.7/410.0/6.9	멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 쇠고기양배추국(13.16) 돈육된장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 해쉬브라운피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 얼라이브(자용)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.2/46.7/178.9/5.9

11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
김가루볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 한우쇠고기무국(16) 통살선천가스/레몬크림소스(1.2.5.6) 오이소박이(13) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.8/39.7/302.7/4.7	친환경쌀밥` 장터국밥(5.6.10.16) 오리간장불고기(5.6.13) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 쌈다시마, 브로콜리/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.7/39.7/187.3/5.4	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 양상추망고샐러드(1.2.5.6) 고감콘고로케/케찹(1.5.6.12) 배추김치(9) 쁘띠첼(포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.5/44.2/149.5/4.5	친환경쌀밥` 우리콩청국장찌개(5.6.9) 묵은지등뼈찜(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 참치마요/도시락김(1.5.13) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 요구르트(100)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/50.0/362.2/5.5	

※ 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



11월 학교급식 식단 안내(중식)



11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
차오판(중국식볶음밥)(1.5 .6.10.12.13.18) 북어달걀국(1) 숙갓나물 춘천닭갈비(5.6.13.15) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) 깍두기(9) 플레인요거양양(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.2/57.1/284.1/3.8	현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 제육볶음(5.6.10.12.13) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6 .13) 배추김치(9) 배 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.1/43.2/148.7/3.6	참치마요밥버거(1.2.5.6.9 .10.13.15.16) 두부된장국(5.6) 민물새우무조림(5.6.9.13) 닭봉구이&머스터드S(1.2.5 .6.13.15) 숙주무침 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.2/48.9/509.8/4.0
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날
현미잡곡밥 다슬기수제비(5.6.13) 등뼈김치찌개(5.6.9.10.13) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 페퍼로니페스타치피자(1.2.5 .6.10.12.13.15.16) 요구르트(80)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.1/47.6/346.7/4.7	현미잡곡밥 문어짬뽕국(9.17) 미나리무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 바베큐족창(5.6.10.12.13) 갓김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 941.7/49.9/151.7/3.6	현미잡곡밥 닭다리상계탕(13.15) 쫄면야채무침(5.6.13) 진미채무침(5.6.13.17) 시금치나물(자율)(13) 치즈국밥단발고기(2.5.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.1/55.3/101.6/4.2
11/9 Thu	11/10 Fri	11/13 Mon
현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.12) 오리간장불고기 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12 .13.15.16) 총각김치(9) 미니초코츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,110.7/35.9/186.3/4.9	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 부추겉절이(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.3/52.5/111.7/7.9	현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6) 갈치감자조림(5.6.13) 도라지오이무침(5.6.13) 고추마요떡갈비(1.5.6.10.1 5.16.18) 배추김치(9) 청포도젤리(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.2/32.8/116.8/3.5
11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu 수능일
현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 닭데리야끼조림(5.6.13.15) 시금치나물(13) 비엔나푸실라볶음(1.2.5.6 .10.12.13.15.16) 배추김치(9) 빅말바라메(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.3/44.9/215.0/3.2	친환경쌀밥(소) 탄탄맨(1.2.4.5.6.9.10.12 .13.15.16.17.18) 훈제오리부추샐러드(5.6.13) 오복채무침 두부구이&양념장(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,010.3/52.1/376.7/6.5	후리가케비빔밥(1.2.5.6.1 0.15.16) 들깨무국 돈사태김치찌개(9.10.13) 고사리나물 새송이버섯구이(2.5) 갓김치(13) 감귤한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.1/48.4/171.1/4.8
11/17 Fri	11/20 Mon	11/21 Tue
현미잡곡밥 묵은지감자탕(9.10) 청경채나물 감자채볶음(1.2.5.6.10.1 5.16) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(9) 초코칩파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,069.1/30.8/169.7/3.7	현미잡곡밥 차돌박이된장찌개(5.6.13. 16) 콩나물무침(5) 간장돼지불고기(5.6.10.13) 오징어야채미니어묵바(1.2 .5.6.12.17) 배추김치(9) 따먹는 복숭아 젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 853.5/47.2/91.3/2.9	현미잡곡밥 한우육개장(13.16) 주꾸미야채볶음&소면(5.6. 13) 애호박느타리버섯볶음(5) 두부찰도그(2.5.6.10.12 .15) 고들빼기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.1/39.1/182.6/5.1
11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
잡채밥&짜장소스(1.2.5.6.10) 유부김치국(5.9) 스크램블에그(1.2.5) 수제탕수육&탕수육소스(5. 6.10.11.12.13) 궁채절임장아찌 깍두기(9) 오렌지제이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 941.4/47.6/178.9/4.9	현미잡곡밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 묵은지닭고기찌개(5.6.9.13.15) 파래무우침(13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13 .16.18) 갓김치(9) 트위스트 파배기 단팥(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/44.1/146.7/3.8	현미잡곡밥 북어감자국(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙갓팽이버섯우침(5.6) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.1 2.13.16.18) 배추김치(9) 미니스트로베리크림롤케이 크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,149.2/58.9/135.3/3.8
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날
현미잡곡밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 호두참나물무침(5.6.14) 닭볶음탕(5.6.15) 새우볼&칠리S(1.5.6.9.12. 13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.1/44.6/109.3/4.6	현미잡곡밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 숙주겨자냉채(5.6.13) 해쉬브라운달걀말이(1.2.5.6) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.6/46.4/296.9/8.1	친환경쌀밥(소) 잔치국수(1.5.6) 건홍합조림(5.6.13.18) 볶음김치(5.9.13) 두부샐러드(5.6) 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 포켓팝콘바나콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.6/56.7/214.6/7.0
11/30 Thu	현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 묵살큐브스테이크(5.6.10.12 .13.16.18) 토란대나물 해물동그랑땡전&케첩(1.2.5. 6.8.9.10.12.15.16.17.18) 파김치(9) 요거트 초코필로우&크런치 * 에너지/단백질/칼슘/철 964.2/45.7/86.6/2.6	

※ 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



11월 학교급식 식단 안내(석식)



		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu
		친환경잡곡밥(5) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.16) 메추리알파리조림(1.5.6.13) 부추무침(5.6.13) 불닭고로케/케참(1.2.5.6) 배추김치(9) 한라봉강글주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.0/30.9/110.7/6.9	어묵국(1.5.6) 골뱅이오이무침(5.6.13) 소세지오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 매콤육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 수수부꾸미 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,269.7/56.0/211.9/5.5
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu
매콤제육덮밥(5.6.10.13) 시래기들깨국(5.6) 꺾바로우탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 사과파이(1.2.5.6) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,207.0/47.3/395.1/9.7	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 샐러드파스타(1.5.6.12.13) 쌈닭강정(4.5.6.12.13.15) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 딸기크림케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,200.0/53.2/281.2/7.1	쇠고기콩나물밥/부추장(5.6.16) 매콤감자버섯국(5.6) 삼색묵감가루무침(5.6) 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.5/52.1/277.4/7.6	친환경잡곡밥(소)(5) 쫄면우동(1.3.5.6.7.9.13.18) 매콤크런치생선까스/소스(1.5.6.13) 오꼬노모야끼(1.5.6.7.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,264.3/43.6/260.9/4.7
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu 수능일
친환경잡곡밥(소)(5) 차돌짬뽕(면)(2.5.6.9.13.16.17.18) 찐순대/김말이(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 콘치즈페스타(1.2.5.6.10.13.15.16) 해피망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,181.2/38.1/186.9/13.5	친환경잡곡밥(5) 콩나물무채국(5) 오향장육/무쌈(5.6.10.13) 무말랭이무침(완) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 하겐다즈아이스크림(컵)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.8/56.3/200.4/3.8	나물비빔밥/약고추장(5.6.16) 불낙찌개(13.16) 닭봉골간장조림(5.6.13.15) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 쥬시콜(복숭아맛)(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.5/49.4/158.5/4.1	친환경잡곡밥(5) 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 웨이감자치즈시즈닝(5) 블루베리스무디(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.0/33.5/291.7/4.0
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu
친환경잡곡밥(5) 크루통브로콜리스프(2.5.6.13.16) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 홍천사과즙(2) 콧샐러드(1.2.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,272.1/33.5/160.4/5.0	친환경잡곡밥(소)(5) 닭고기칼국수(5.6.13.15) 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 통배추겉절이(9.13) 블랙사파이어주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,181.1/35.5/158.9/3.4	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕(13.16) 상추겉절이(5.6.13) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 후리가케계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 홍천사과즙(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,203.5/54.9/367.2/8.6	나시고령새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 단무지채무침 배추김치(9) 참쌀완자튀김(지마구)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,217.7/57.6/285.5/5.9
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu
친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.17.18) 키위황도사과샐러드(11) 바싹불고기(5.6.10.13.18) 맹초파전(1.5.6) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,111.5/61.2/217.2/4.4	유부김치볶음밥(1.5.9.10) 우렁두부된장국(5.6) 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,269.8/47.9/592.3/7.1	친환경잡곡밥(5) 꼬치어묵국(1.5.6.9) 아삭이고추무침(5.6.13) 제육볶음(교)(5.6.10.13) 배추김치(9) 오라떼(피치)캔(11.13) 불고기버거130g(2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,187.7/56.7/358.1/4.5	삼겹중화볶음덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 크래미달갈탕(1.5.6.8) 마늘쫄무침(5.6.13) 깻잎순살치킨/데리야끼소스(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 스위트트로피컬(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,084.7/53.4/224.9/4.8

※ 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