



(제2023-93호)

“꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교”

10월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

- **한로(寒露)** : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- **상강(霜降)** : 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

출처: 한국민속대백과사전

건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한지역사회영양학회, 한국식품영양과학회, 한국임상영양학회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위해 만든 날입니다. 건강한 식생활은 즉 건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 '식사'와 비슷한 날짜인 '십사(14)'를 영양의 날로 정했다고 해요. 대한영양사협회는 해마다 전국민을 대상으로 다양한 영양의 날 기념행사 캠페인을 하고 있어요.

균형 잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? **식품구성자전거**를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요. 균형 잡힌 식사는 바람직한 식습관 형성과 적절한 성장과 발달에 도움이 됩니다.



출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

개천절(10월 3일)은 단군왕검이 우리나라 최초의 국가인 고조선을 세운 날을 기념하는 날입니다.

개천절에 관련된 신화를 알고 있나요? 아주 먼 옛날 하늘의 신 환인의 아들 환웅이 인간 세상으로 내려가 세상을 널리 이롭게 하고 싶어 했습니다. 환웅은 신단수라는 곳으로 내려가 세상을 다스리고 있었는데 어느 날 호랑이와 곰이 찾아와 사람이 되게 해달라고 빕니다.

환웅은 그들에게 100일 동안 햇빛을 보지 않고 쑥과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다.

<쑥, 마늘과 친해지기>



따뜻한 4월이 되면 들에서 쑥쑥 자라나는 쑥은 대표적인 봄나물입니다. 쑥은 몸속에 있는 나쁜 독소를 밖으로 빼주기도 해요. 또한 비타민B군과 비타민C, 철분, 칼슘 등의 다양한 몸에 좋은 영양소가 들어있어요.

마늘은 고대 이집트에서부터 사용했던 역사가 오래된 채소로 매운맛과 독특한 향을 지니고 있지만 익히면 매운맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 아미노산(단백질)이 많고 셀레늄이라는 영양소가 많이 들어있어요.



출처: 교육부, 국립농업과학원

예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 순우리말이라고 해요. **10월 9일 한글날**을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아보까요?

- **수박**의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.
- **참외**는 으름을 뜻하는 '참'과 '외'가 붙은 참외로 불리다 참외로 굳혀졌어요.
- **겉절이**는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- **곰국**은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.
- **소박이**는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

출처: 네이버 참쌤스쿨

◇ 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,뽕장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,방어,부세는 미사용 | |



10월 학교급식 식단 안내(조식)



10/2 Mon	10/3 Tue 개천절	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
임시공휴일		친환경쌀밥` 웅심이미역국(9.13.16.17) 해쉬브라운/케찹(1.2.5.6.12) 치킨유린기(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치`(9.13) 허니버터카스테라(1.2.5.6.15.16.18) 허쉬드링크초콜릿(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.4/29.5/407.8/3.0	친환경쌀밥` 새우물만두국(1.5.6.9.10.16.18) 돈육불고기/우쌈(5.6.10.13) 볼어육파망볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 한모금사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.0/49.2/187.9/6.0	나시고랭볶음밥(1.5.6.10.13.18) 콩나물국(5.6) 파채너비아니/소스(1.5.6.10.13.15.18) 배추김치`(9) 우유/아몬드후레이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,524.1/62.6/1,161.2/5.4
10/9 Mon 한글날	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.15.16) 조랭이떡국(1) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치`(9) 미니바닐라파이(1.2.5.6) 패션후르츠주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,130.2/32.9/183.2/5.0	친환경쌀밥` 닭곰탕(1.15) 콩나물우침(5) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치`(9) 한끼오트(파인애플)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.8/40.5/95.7/4.4	친환경쌀밥` 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 논꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15) 온두부/김치볶음(5.9) 깍두기(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/43.0/329.6/3.6	새우계란볶음밥(1.5.6.9.13) 팽이유부된장국(h)(5.6) 돈육청양풍불고기(5.6.10.13) 배추김치`(9) 요구르트(플레인)(2) 바나나떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.5/52.9/233.6/3.9
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경쌀밥 삼색웅심이만두국(1.5.6.10.16.18) 꾸꾸미돈육불고기(5.6.10.13.17) 배추김치`(9) 초코슈(1.2.5.6) 두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.9/35.5/322.5/5.7	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 들깨감자국 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 새우물/머스터드소스(1.5.6.9.13) 배추김치`(9) 글드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,053.7/61.0/220.4/8.5	친환경쌀밥` 차돌된장국(5.6.16) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치`(9) 생크림와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.1/26.7/221.5/4.4	친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16) 삼겹살숙주볶음(5.6.10.13) 어니언떡갈비/소스(5.6.12.13) 배추김치`(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.2/47.3/70.9/4.0	훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 계란살파국(1.5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 배추김치`(9) 우유(2) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,186.6/58.2/404.8/4.8
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
간장계란밥(1.5.6.13.18) 김치어묵국(1.5.6.9) 마카로니콘샐러드(1.5.6.12.13) 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) 깍두기(9) 오렌지자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,114.5/35.2/200.4/5.1	친환경쌀밥` 감자수제비국(5.6) 매콤육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치`(9) 지파이/칠리소스(1.2.5.6) 브로로말기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/29.0/263.1/3.4	친환경쌀밥` 얼큰쇠고기우국(5.6.16) 치즈불닭(2.5.6.13.15.18) 맛감자비엔나(2.5.6.10.15.16) 배추김치`(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.0/43.6/229.3/5.0	친환경쌀밥` 계란볶어묵(1) 차돌떡볶이(1.5.6.13.16) 떡갈비도피아(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치`(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.3/25.9/181.3/3.6	참치야채비빔밥(h)(5.6.13) 돈육살김치찌개(5.9.10) 팝콘치킨멕시코샐러드(1.2.5.6.12.15) 깍두기(9) 우유/아몬드후레이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,197.7/45.2/442.0/6.1
10/30 Mon	10/31 Tue			
소불고기주먹밥(1.2.5.6.10.16) 왕새우까스/콘소스(1.5.6.9.13) 카야썬토스트(2.5.6.13) 해피망고주스 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 823.7/18.6/158.9/7.0	친환경쌀밥` 유부주머니어묵국(1.5.6.9.10.16) 베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13) 배추김치`(9) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.9.12) 강글오렌지주스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.2/32.5/246.8/3.4			

※ 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.잼 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



10월 학교급식 식단 안내(중식)



10/2 Mon	10/3 Tue 개천절	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
임시공휴일		감밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 미소된장국(5.6) 맛초킹닭봉(5.6.13.15) 도토리묵야채우침(5.6.13) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 무화과 * 에너지/단백질/칼슘/철 998.6/45.4/249.0/4.1	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 한방닭찜(5.6.13.15) 숙주미나리우침 칠리치즈감자튀김(2.5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,003.9/53.9/213.1/4.3	현미잡곡밥 오징어무국(9.17) 소시지어묵감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 청경채나물 오리훈제감치볶음(9.13) 깍두기(9) 단풍설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 899.2/43.6/200.4/4.7
10/9 Mon 한글날	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	현미잡곡밥 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 돼지불고기(5.6.10.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.6/54.9/258.4/4.7	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 쇠고기미역국(5.6.16) 파리초찜(5.6) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12) 깍두기(9) 왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9) 달걀라떼(2.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/23.5/195.5/2.9	현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13) 숙갓팽이버섯우침(5.6) 마라크림떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 김달걀말이(1.5) 배추김치(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.3/44.3/233.4/5.9	현미잡곡밥 사골떡국(1.13.16) 고등어구구마순조림(5.6.7.13) 치커리사과겉절이(5.6.13) 수제치킨까스(70)(1.2.5.6.11.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.4/44.3/302.6/4.5
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
현미잡곡밥 순두부연포탕(5.6.18) 김치비빔국수(5.6.9.13) 견치나물볶음 파닭&오리엔탈(1.5.6.13.15) 깍두기(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.3/43.0/189.9/5.5	현미잡곡밥 콩비지찌개(5.9.10.13) 갯잎조림(5.6) 오리간장불고기 순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 딸기풍당아몬드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,033.2/38.7/243.6/6.5	친환경쌀밥(소) 쌀국수(연기)(9.16) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16) 숙갓나물 지파이유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 주시쿨(자두맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.2/41.4/220.9/5.1	현미잡곡밥 꽃게탕(5.6.8.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물우침(5) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.4/53.4/176.2/3.5	현미잡곡밥 돈육김치찌개(9.10) 참나물우침 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 명태살두부전&타르타르S(1.5.6.13) 깍두기(9) 사과만주(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.3/59.3/213.6/4.5
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 닭고기파리고추조림(5.6.13.15) 상추겉절이(5.6.13) 소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 999.6/59.1/245.2/4.3	기장밥 한우육개장(13.16) 시금치나물(13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.8/48.0/116.4/3.9	소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 가지나물(5.6) 단무지우침 데리야끼연어스테이크(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(80)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.8/40.0/191.1/3.4	차조밥 호박임된장국(5.6) 오향장육(5.6.10.13) 달걀찜(1) 양배추쌈(5.6) 무말랭이우침(9.13) 양파홍초절임(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,044.9/63.2/345.4/6.8	차조밥 추어탕(13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 야채튀김(1.5.6.13) 배추김치(9) 쌈다시마, 브로콜리&초고추장(5.6.13) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.7/43.7/493.4/5.9
10/30 Mon	10/31 Tue			
현미잡곡밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추겉절이(5.6.13) 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) 어묵갯잎전(1.5.6) 깍두기(9) 골드키위파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 973.7/44.5/127.3/5.0	콩나물밥(5.6.16) 꼬지어묵국(1.5.6.9) 연두부/양념장(5.6) 열무순된장나물(5.6) 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 고들빼기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.8/53.3/324.0/6.7			

※ 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



10월 학교급식 식단 안내(석식)



10/2 Mon	10/3 Tue 개천절	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu
임시공휴일		친환경잡곡밥(소)(5) 잔치국수(1.5.6) 들깨오리불고기(5.6.13.18) 까르보함박가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요거양양(오렌지)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,493.5/56.2/357.9/7.0	불향꾸꾸미덮밥(5.6.8.9.13.17.18) 우리콩청국장찌개(5.6.9) 토마토블루베리샐러드(12.13) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(9) 크리스피핫도그/케참(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,727.7/58.6/565.9/7.4
10/9 Mon 한글날	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu
	친환경잡곡밥(5) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 잡채(5.6.10) 깍두기(9) 치즈가래떡구이/연유(2.5) 쌈다시마, 브로콜리/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.3/28.8/361.1/4.5	친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 날치알달걀찜(1) 갯김치(9) 방울토마토(12) 어니언관동기/드레싱(1.2.5.6.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/36.0/122.7/3.2	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 건새우아육구(5.6.9) 사과오이무침(5.6.13) 바베큐쪽참(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 달콤바삭찰보루빵(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,437.6/61.1/189.4/4.9
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu
옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 닭개장(5.6.13.15) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 갯김치(9) 안심카츠(1.5.6.10.12.13.18) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,217.0/49.8/337.3/9.2	친환경잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돼지고기수육/상추.쌈장(5.6.9.10) 연유옥수수전(2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,211.9/62.0/267.5/6.6	친환경잡곡밥(5) 참치김치국(9) 소고기애호박두부조림(5.6.16) 골뱅이오이무침(5.6.13) 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.1/40.6/230.5/5.3	소보로비빔밥(1.5.9.16) 북어콩나물국(5) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 돈육된장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,039.1/64.0/217.4/6.1
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu
친환경잡곡밥(5) 온도토리묵채국(5.6.9.16) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 칠리칸쇼새우(1.5.6.9.12.13) 총각김치(9) 콩가루모닝빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,403.0/38.3/137.7/3.0	친환경잡곡밥(소)(5) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 감자베이컨프라이드(1.2.10.12) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이소박이(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,629.1/77.9/466.7/8.1	친환경잡곡밥(5) 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 무화과연근조림(5.6.13) 오리훈제야채볶음(13) 깍두기(9) 허니버터찰도그롤(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,040.0/49.0/125.9/7.0	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 건새우미역국(9) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 군만두/초간장(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 수제복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.7/45.6/193.1/14.9
10/30 Mon	10/31 Tue		
친환경잡곡밥(소)(5) 볶음김치우동(1.5.6.9) 궁중돈갈비찜(5.6.10.13) 집계맛살튀김/갈글소스(1.5.6.8.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,414.5/57.7/276.4/3.6	친환경잡곡밥(5) 동태두부국(5.6.13) 쫄면(5.6.13) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 메이플파칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,492.1/51.5/219.2/5.3		

※ 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