



(제2024-86호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

11월 영양소식지

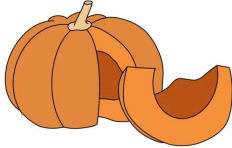
<http://www.jinan.hs.kr> / 식생활관 433-1670

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

제철 식재료 ' 늙은 호박 '



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- **호박죽**: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.

- **호박전**: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

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 시작했답니다. 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

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.

 배추김치	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
 깍두기	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
 오이김치	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
 갯김치	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
 총각김치	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
 파김치	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

◇ 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,방어,전복:국내산
- * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 별도표시
- * 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,부세는 미사용

11월 학교급식 식단 안내(조식)



11/1 Fri				
스팸각두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 파송송계란국(1.5.6) 갈비만두구이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 우유/오레오오즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.4/31.4/444.9/7.5				
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경쌀밥` 감치어묵국(1.5.6.9) 눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 고칼슘우유(2) 빠네고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.5/51.7/769.4/2.9	후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.15.16) 쇠고기우육(5.6.16) 숙주미나리무침 훈제오리족발(5.6.12.13) 배추김치(9) 요거양양(오렌지)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.0/36.9/165.0/3.4	친환경흑미밥 해물순두부국(5.6.9.13.17.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음(5) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.6/45.7/151.1/4.3	친환경귀리밥 감자고추장찌개(5.6) 양상추망고샐러드(1.2.5.6) 떡잡채(5.6.13) 오징어까스/타르타르소스(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 요거특(초코볼&크런치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.0/30.5/419.4/3.6	베이컨새우볶음밥(5.6.9.10.13.18) 들깨시래국(5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 치킨샐러드&허니머스터드소스(1.2.5.6.12.15.18) 깍두기(9) 딸기파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.4/51.9/245.1/4.6
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed	11/14 Thu	11/15 Fri
친환경흑미밥 오징어우육(9.17) 오리훈제야채볶음(13) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 스마일감자/케첩(5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.8/36.9/164.7/2.3	멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 계란파국(1) 코코넛순살뜨개소스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 953.8/27.7/235.5/4.9	친환경수수밥 쇠고기양배추국(13.16) 가지나물(5.6) 김계란말이(1.5) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,049.5/37.5/158.5/5.7	친환경귀리밥 콩비지찌개(5.9.10) 달래오이생채(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.6/31.3/129.7/4.1	삼겹살김치볶음밥(h)(5.6.9.10.13.18) 바지락된장국(5.6.18) 참나물무침 계란후라이&케첩(1.5.12) 매콤반달볼고기전(1.2.5.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.7/49.8/366.4/10.6
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed	11/21 Thu	11/22 Fri
친환경통밀밥(6) 아욱된장국(5.6) 닭강자조림(5.6.13.15) 떡갈비칠리무침(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 우유/후르팅시리얼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.2/41.5/441.7/3.9	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 호박감자국(9) 숙음배추나물 돈육된장불고기(5.6.10.13) 해물동그랑땡전+케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.4/53.2/191.2/4.2	친환경쌀밥` 낙지연포탕(5.6.18) 오리훈제치즈단호박찜(2) 콩나물무침(5) 하트새우까스/케첩(1.2.5.6.9.12.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.3/44.5/171.6/2.2	야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 목살김치찌개(5.6.9.10) 시금치나물 허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.9/30.1/156.1/6.6	친환경쌀밥` 크래미달걀탕(1.5.6.8) 토마토볼루베리샐러드(12.13) 바삭불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 뽀로로말기바나나(13) 우리쌀 한입편(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/38.5/145.7/2.8
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed	11/28 Thu	11/29 Fri
친환경수수밥 볼락찌개(13.16) 유채유자청무침(13) 온두부/감치볶음(5.9) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.0/48.0/349.9/6.2	곤드레나물밥(5.6.16) 두부미소국(5.6) 순대부추찜/초장(2.5.6.10.13.16) 오리간장불고기(5.6.13) 배추김치(9) 미숫가루라떼(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.8/36.0/250.6/6.8	친환경쌀밥` 대구알탕(5.6.13) 로제치즈누들떡볶이(2.5.6.10.12.13) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 김구이(도시락김) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 969.0/34.3/208.3/3.7	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 참치두부찌개(5.9) 매운메추리알어묵조림(1.5.6.13) 아삭이고추무침(5.6.13) 짜조롤샐러드(1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.4/43.3/327.9/6.6	친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 통살생선까스/레몬크림소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 고칼슘우유/초코칩스(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,075.4/43.4/572.9/3.9

※ 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.계 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

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

11월 학교급식 식단 안내(중식)



11/1 **Fri**

현미잡곡밥
쇠고기미역국(5.6.16)
등뼈김치찌개(5.6.9.10.13)
시금치나물(13)
토마토미트콤보조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
깍두기(9)
단감
* 에너지/단백질/칼슘/철
940.1/51.6/299.4/3.5

11/4 **Mon**

현미잡곡밥
한우육개장(13.16)
브로콜리당콩무침(1.2.4.5.13)
해물짜장떡볶이(1.2.5.6.9.13.17)
치킨너겟&머스터드S(1.2.5.6.15)
배추김치(9)
블루베리주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
998.8/45.7/116.0/3.7

11/5 **Tue**

현미잡곡밥
팽이버섯된장국(5.6)
돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13)
마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13)
까르보볼닭가스(1.2.5.6.10.12.13)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
909.1/35.1/184.6/4.7

11/6 **Wed**

친환경쌀밥(소)
새우완탕면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
새송이버터구이(2.5)
관동기(1.5.6.12.13.15)
궁채절임장아찌
배추김치(9)
굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
841.2/39.4/222.6/3.3

11/7 **Thu**

현미잡곡밥
다슬기수제비(5.6.13)
파래무침(13)
매콤오리콩나물볶음(5.6.13)
미니핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16)
깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1.013.6/35.4/232.9/4.2

11/8 **Fri**

현미잡곡밥
도토리묵냉국(5.6.9.16)
돈사태김치찌개(9.10.13)
세발나물무침(13)
배추김치(9)
샤인머스켓
왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
982.5/46.1/207.2/4.1

11/11 **Mon**

현미잡곡밥
돈육감자찌개(9.10)
고등어구마순조림(5.6.7.13)
열무순된장나물(5.6)
케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15)
깍두기(9)
초코칩트위스트(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
798.2/39.3/367.5/5.3

11/12 **Tue**

현미잡곡밥
차돌박이된장찌개(5.6.13.16)
도라지오이무침(5.6.13)
제육볶음(5.6.10.12.13)
두부구이&달래양념장(5.6)
배추김치(9)
상추&쌈장(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
926.9/50.6/328.0/6.0

11/13 **Wed**

잡채밥&짜장소스(1.2.5.6.10)
짬뽕순두부국(5.9.17.18)
닭봉구이&머스터드S(1.2.5.6.13.15)
콩나물무침(5)
스크램블에그(1.2.5)
갯감치(9)
말기요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
928.6/49.7/156.7/4.7

11/14 **Thu**

현미잡곡밥
돼지국밥(5.6.9.10)
부추겉절이(5.6.13)
오리훈제무쌈
구워먹는모짜헬라치즈스틱&케첩(1.2.5.6.12)
깍두기(9)
하트바이트 피스타치오
아이스크림(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
997.6/40.3/226.7/2.2

11/15 **Fri**

콩나물밥(5.6.16)
북어감자국(5.6)
묵은지갈비찜(9.10)
토란대나물
타코야끼(1.2.5.6.7.13.18)
고들빼기김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,029.8/46.5/222.6/4.6

11/18 **Mon**

현미잡곡밥
콩나물국(5.6)
유채나물무침(5.6.13)
돈육급장볶음(5.6.10.13)
삼치데리야끼구이(5.6.13)
배추김치(9)
군고구마
* 에너지/단백질/칼슘/철
976.3/38.3/237.2/4.2

11/19 **Tue**

현미잡곡밥
매콤쇠고기무국(5.6.16)
숙주미나리무침
수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
952.6/38.2/114.9/10.6

11/20 **Wed**

현미잡곡밥
돈갈비탕(1.5.6.10)
갈치무조림(5.6.13)
돌나물도토리묵무침(5.6.13)
깍두기(9)
치킨또띠아(1.2.5.6.12.13.15.18)
키위사과주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
982.1/43.8/176.2/3.8

11/21 **Thu**

현미잡곡밥
청국장찌개(5.9.10)
연근유자샐러드(12.13)
새우에그누들볶음(1.2.5.6.9.13.16.18)
오리주물럭(5.6.13)
총각김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
997.8/45.5/204.4/5.5

11/22 **Fri**

현미잡곡밥
장각삼계탕(13.15)
달래상추겉절이(5.6.13)
돈육순대콩나물찜(2.5.6.10.12.13.16)
옛날소시지부침&케첩(1.2.5.6.10.15.16)
깍두기(9)
열대과일요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
966.2/53.8/211.9/4.4

11/25 **Mon**

현미잡곡밥
닭곰탕(1.15)
쫄면야채무침(5.6.13)
청경채나물
고추마요떡갈비(1.5.6.10.15.16.18)
배추김치(9)
구운옥수수행(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
984.5/37.3/130.3/3.7

11/26 **Tue**

현미잡곡밥
단호박죽(13)
매콤순대국(2.5.6.10.13.16)
닭고기파리고추조림(5.6.13.15)
꽃말살양배추샐러드(1.5.6.8.13.18)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
930.8/42.5/167.5/3.3

11/27 **Wed**

현미잡곡밥
장칼국수(국)(1.5.6.16)
간장비빔고기(5.6.10.13)
청대구카사바칩(1.5)
배추겉절이(9.13)
궁채절임장아찌
패션후르츠주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
973.6/49.5/98.3/3.5

11/28 **Thu**

현미잡곡밥
옹심이만두국(1.5.6.10.16.18)
상추부추겉절이
치즈닭갈비(2.5.6.13.15)
애호박새우전(5.6.9.13)
배추김치(9)
모구모구 북송아맛(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
836.5/43.7/226.8/4.6

11/29 **Fri**

떠먹는유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16)
어묵국(1.5.6.7.13.18)
루꼴라샐러드&키위0(1.2.5.6)
분모자로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
돈육김치볶음(9.10.13)
깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,113.9/63.5/583.2/7.3

※ 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

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

11월 학교급식 식단 안내(석식)

11/4 	11/5 	11/6 	11/7 
간장계란밥/참기름(1.5.6.13.18) 북어콩나물국(5) 문어해초샐러드(5.6.7.18) 돈육김치볶음/두부찜(5.9.10) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.3/46.3/490.2/7.4	친환경흑미밥 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 자반고등어감자조림(5.6.7.13) 시금치나물 탕평채(1.5.6.16) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크말기(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.1/40.5/373.9/5.3	친환경통밀밥(6) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 갯잎순볶음(5) 차돌떡볶이(1.5.6.13.16) 콩추러스(1.2.5.6) 군만두/초간장(1.5.6.10.13.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.7/40.9/388.6/12.3	함박덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 스팸부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 치커리사과무침(5.6.13) 감자튀김/케찹(5.6.12) 배추김치(9) 페스츨리캡스프 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,132.2/43.1/175.5/6.7
11/11 	11/12 	11/13 	11/14 
검정콩밥(5) 건새우시금치국(5.6.9) 돼지고기수육/상추.쌈장(5.6.9.10) 들기름막국수(3.5.6.7.13.18) 미나리초장무침(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 997.9/55.9/308.1/7.8	친환경귀리밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16) 파채치킨까스(1.5.6.12.13.15) 김부각(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,056.8/48.0/120.0/5.5	친환경통밀밥(6) 전주식콩나물국밥(1.5.9.17) 폴면골뱅이무침(5.6.13) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.12.13.18) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,026.8/55.9/253.7/5.3	타코라이스(2.5.6.12.13.16) 두부굴국(5.18) 세발나물무생채(13) 배추김치(9) 옥수수등벉핫도그(1.2.5.6.13) 오라메(파치)캔(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.4/34.0/305.1/5.4
11/18 	11/19 	11/20 	11/21 
참치김치볶음밥(5.9.13) 들깨미역국 편육양장피(1.10.13.18) 크렌베리마늘풍육(5.6.13) 일식계란말이(1.5.6.13) 깍두기(9) 푸릇푸릇 논산말기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.4/49.6/226.8/5.6	친환경귀리밥 수육국밥/소면사리(6.9.10.13.16) 시래기된장조림(5.6) 오징어무초무침(5.6.13.17) 반달메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,057.3/58.0/191.5/4.2	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부김치국(5.9) 새콤푹두침(5.6.13) 맛초김탕수육(1.4.5.6.10.13) 깍두기(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,061.4/29.4/212.8/9.9	친환경잡곡밥(소)(5) 쫄면우동(1.3.5.6.7.9.13.18) 냉채죽발(10.13) 영양부추무침(13) 배추김치(9) 사과 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.0/58.5/355.8/4.6
11/25 	11/26 	11/27 	11/28 
계란야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 차돌쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 수제비트양파장아찌(5.6.13) 돼지고기시금치볶음(5.6.10.13.18) 정보춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,066.5/45.8/274.5/6.2	친환경수수밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 유채유자청무침(13) 샐러드파스타(1.5.6.12.13) 갯잎순살치킨/데리야끼소스(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.7/50.0/242.8/5.0	친환경귀리밥 나주곰탕(1.5.6.16) 메추리알짜리조림(1.5.6.13) 돌나물사과무침(5.6) 뽕초파전(1.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.7/38.5/171.7/6.1	친환경수수밥 쇠고기미역국(16) 카프레제샐러드(2.12.13) 콩나물볶음(5) 깍두기(9) 미니핫도그부어스트(1.2.5.6.10.16) 쿨피스(파인애플)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.3/33.6/573.0/3.9

※ 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

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판