



(제2025-47호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

# 6월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사



## ● 하지 감자 ●

**감자**는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

## ● 6월 2일 유기농 데이 ●

### 🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

### 🌱 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.  
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.  
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.  
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

**학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!**

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?  
마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

## ● 6월 호국 보훈의 달 ●

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

**전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?**

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜!

## ● 6월 5일 세계 환경의 날 ●

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

**우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!**

<b>채식 실천</b> 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	<b>우리 식재료</b> 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	<b>쓰레기 줄이기</b> 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

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

# 6월 학교급식 식단 안내(조식)

<b>6/2 Mon</b> 친환경쌀밥 조랭이떡미역국(5.6) 미트볼피망계첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양배추오이무침(5.6) 치킨너겟&머스터드(1.2.5.6.15) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.4/29.0/114.3/2.2	<b>6/3 Tue</b> 	<b>6/4 Wed 수다날</b> 친환경쌀밥 돈육짜글이찌개(9.10) 쇠고기숙주볶음면(5.6.12.13.16.18) 해쉬브라운달걀말이&케첩(1.2.5.6) 깍두기(9) 요거특레몬비스킷&머랭 * 에너지/단백질/칼슘/철 910.0/34.6/261.7/3.6	<b>6/5 Thu</b> 친환경쌀밥 참치김치국(9) 상추겉절이(5.6.13) 청양풍땡당면조림(5.6.12.13.15.18) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.3/52.9/219.2/5.6	<b>6/6 Fri</b> 
<b>6/9 Mon</b> 친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 우렁알무조림(5.6.13) 토마토베리샐러드(12.13) 훈제오리꼭창(5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.3/36.9/425.4/3.7	<b>6/10 Tue</b> 친환경쌀밥 전주식콩나물국밥(1.5.6.9) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 맛살미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 그레놀라요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.1/49.5/373.5/6.2	<b>6/11 Wed 수다날</b> 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.16.18) 복어무국 사과오이무침(5.6) 불어묵아재볶음(1.5.6.13) 갈떡갈떡꼬치(5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.2/33.8/137.0/4.0	<b>6/12 Thu</b> 친환경쌀밥 계란짬뽕국(1.9.17.18) 열갈이된장무침 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.15.16) 고구마수분맛닭불구이(1.2.5.6.15.16.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.2/35.6/207.4/2.6	<b>6/13 Fri</b> 참치마요덮밥(1.5.6.13) 청국장찌개(5.9.10) 마라왕교자튀김(1.5.6.10.16.18) 썩갠나물 쇠고기버섯볶음(5.6.13.16) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,052.9/64.0/272.3/8.8
<b>6/16 Mon</b> 베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 계란실국국(1.5.6) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 상추겉절이(5.6.13) 치즈볼닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.1/53.7/237.2/4.2	<b>6/17 Tue</b> 친환경쌀밥 낙지연포탕(5.6.18) 된장깻잎조림(5.6) 바질포테이토순살가자미까스&타르타르S(1.5.6.13) 배추김치(9) 우유&통곡물시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.7/40.2/367.0/3.3	<b>6/18 Wed 수다날</b> 친환경쌀밥 쇠고기떡국(1.16) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 단무지무침 갈릭크림치즈바게트(2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,066.6/43.4/71.4/3.5	<b>6/19 Thu</b> 친환경쌀밥 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 시금치나물(13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 참쌀다시마부각(5.6) 깍두기(9) 우유&코코넛시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,069.0/51.0/379.5/6.4	<b>6/20 Fri</b> 쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 팥쥬만두부국(5.9.17.18) 연근유자샐러드(12.13) 미니더블미트함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 빅말바라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.6/41.3/184.2/6.1
<b>6/23 Mon</b> 친환경쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15.16) 순대부추찜&초장(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.6/41.0/115.0/4.6	<b>6/24 Tue</b> 새우달걀볶음밥(1.5.9.13) 머위대들깨국(5.6.16) 꼬시래기초무침(5.6.13) 명란떡갈비&소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 사과콘샐러드(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.2/37.2/416.8/6.9	<b>6/25 Wed 수다날</b> 중화비빔덮밥(5.6.10.13.18) 건새우시금치된장국(5.6) 묵은지등뼈찜(5.6.9.10.13) 건파래볶음 총각김치(9) 통바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,137.9/66.9/260.5/4.2	<b>6/26 Thu</b> 친환경쌀밥 팽이유부된장국(5.6) 두부참치김치조림(5.6.9) 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 우유&오레오즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,118.4/39.0/469.8/7.9	<b>6/27 Fri</b> 친환경쌀밥 닭곰탕(1.15) 갈비만두구이(1.5.6.10.16.18) 상추부추겉절이 미나리고추장불고기(5.6.10.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.8/48.1/106.8/3.6
<b>6/30 Mon</b> 친환경쌀밥 콩나물국(5.6) 알떡함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채달걀말이(1.5) 배추김치(9) 딸기풍당아몬드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.9/36.8/215.5/4.5				

※ 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**

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

# 6월 학교급식 식단 안내(중식)

6/2 <b>Mon</b>	6/3 <b>Tue</b>	6/4 <b>Wed</b> 수다날	6/5 <b>Thu</b>	6/6 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 호박잎두부된장국(5.6) 메밀순나물(3) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 돈육잡스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 수박우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.5/45.1/284.0/4.4		친환경쌀밥(소) 냉메밀소바(면기)(3.5.6.13) 꽃맛살양배추샐러드(1.5.6.8.13.18) 오복채무침 수제치킨까스(70)(1.2.5.6.11.13.15) 배추김치(9) 수제초코브라우니타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.7/45.4/230.0/4.9	현미잡곡밥 병천순대국(2.5.6.10.13.16) 부추겉절이(5.6.13) 피카츄돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 셀러리장아찌(자율) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.6/34.0/92.5/4.5	
6/9 <b>Mon</b>	6/10 <b>Tue</b>	6/11 <b>Wed</b> 수다날	6/12 <b>Thu</b>	6/13 <b>Fri</b>
차조밥 등뼈우거지감자탕(5.6.10.13) 민물새우조림(5.6.9.13) 시금치숙주무침(13) 차슈스테이크&모듬야채구이(2.10.12) 깻잎김치(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.2/52.0/491.0/5.8	차조밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 머위잎나물(5.6) 분홍소시지전&케첩(1.2.5.6.10.15.16) 숙주발사믹닭가슴살꺾바로우(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 900.0/34.8/148.0/9.5	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 두부달걀국(1.5) 매콤꼬지어묵(1.5.6.9.13) 진미채도라지무침(5.6.13.17) 새송이버터구이(2.5) 깍두기(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.5/53.1/183.6/4.6	차조밥 불낙찌개(13.16) 연근호두조림(5.6.13.14) 훈제오리볶음우동(5.6.13.18) 쥬로탕소시지&케첩(1.2.5.6.10.12.16) 갯김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.2/38.0/147.9/2.9	차조밥 오징어감자국(9.17) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8) 고구마순나물(5.6) 배추김치(9) 리얼치즈미니롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.6/49.7/333.6/3.7
6/16 <b>Mon</b>	6/17 <b>Tue</b>	6/18 <b>Wed</b> 수다날	6/19 <b>Thu</b>	6/20 <b>Fri</b>
콩나물밥(5.6.16) 청국장찌개(5.9.10) 등뼈감자찜(5.6.9.10.13) 숙주미나리무침 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13) 총각김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 987.9/52.8/261.5/5.1	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 토마토베리샐러드(12.13) 순살안동찜닭(5.6.13.15.16) 수제깻잎전(1.5.6.10) 깍두기(9) 요구르트(65)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.4/61.8/111.7/3.8	가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18) 매콤두부어묵국(1.5.6.7.13.18) 청경채나물 새송이떡갈비(5.6.10.15.16.18) 초생강&락교 배추김치(9) 수제자몽에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.3/25.9/147.9/4.2	현미잡곡밥 닭다리상계탕(13.15) 비름나물(5.6.13) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 사천탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 879.3/53.1/146.6/3.2	새우나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 매콤두부조림(5.6) 아삭이고추무침(5.6.13) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/30.7/174.3/3.4
6/23 <b>Mon</b>	6/24 <b>Tue</b>	6/25 <b>Wed</b> 수다날	6/26 <b>Thu</b>	6/27 <b>Fri</b>
수수밥 느타리들깨수제비(5.6.13) 야채계란찜(1.9) 하와이안샐러드(1.2.5.6) 돈육짜장볼고기(2.5.6.10.13) 피자차즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.9/53.7/224.3/3.8	수수밥 한우육개장(13.16) 가지나물(5.6) 비엔나푸실리샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13) 고들빼기김치(9) 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.4/38.3/164.7/5.3	친환경쌀밥(소) 냉쫄면(면기)(1.5.6.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.12.13) 납작만두구이(1.5.6.10.16.18) 열무김치(9) 우리쌀초코파이(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.0/42.2/154.9/8.9	수수밥 장터국밥(5.13.16) 양상추물루베리샐러드(1.2.5.6) 닭갈비순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 그릴항박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.9/49.2/182.3/4.7	수수밥 김치만두버섯전골(1.5.6.10.16.18) 골뱅이메밀면채소무침(3.5.6.13) 시금치나물(13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 초코만난초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,070.5/49.6/150.2/4.8
6/30 <b>Mon</b>				
현미잡곡밥 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 마늘종무침(5.6.13) 로제제육볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 미니아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 자두주스(당제로) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.0/44.7/134.8/3.7				

※ 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**

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

# 6월 학교급식 식단 안내(석식)

<b>6/2 Mon</b> 	<b>6/3 Tue</b> <b>제21대 대통령선거</b>	<b>6/4 Wed 수다날</b> 잡곡밥(5) 들깨시래기국(5.6) 매운갈비찜(5.6.10) 콩나물파채무침(5) 타코야끼(1.2.5.6.13) 열무김치(9) 헬로엔요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.8/34.8/234.5/3.4	<b>6/5 Thu</b> 
<b>6/9 Mon</b> 커리밥 열무비빔국수(5.6.9.16) 옥수수크림파이(1.2.5.6) 오이우무냉국(13) 마늘보쌈/쌈장/상추(1.2.5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.3/43.8/288.6/5.5	<b>6/10 Tue</b> 잡곡밥(5) 나가사키만두국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 매운양념불고기(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.0/36.1/116.5/3.3	<b>6/11 Wed 수다날</b> 계살달걀볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 차돌된장국(5.6.16) 갈치무조림(5.6) 사과치커리무침(5.6.13) 항박에숙은고구마/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.1/29.7/168.5/2.9	<b>6/12 Thu</b> 우리밀밥(6) 한우설렁탕(1.13.16) 시금치나물 곰창순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 감부각(5) 열무김치(9) 멋있어망고C(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.8/25.7/202.6/5.5
<b>6/16 Mon</b> 잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 감자상채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 데리야끼대파불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 국물떡볶이/삶은달걀(1.5.6.12.13) 밀크셰이크(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.5/36.5/173.0/3.0	<b>6/17 Tue</b> 삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 열갈이된장국(5.6) 춘천식당갈비(5.6.15) 풋마늘어묵볶음(1.5.6) 총각김치(완)(9) 통추러스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.8/38.6/198.9/3.7	<b>6/18 Wed 수다날</b> 커리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오이깍두기(9) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 한옥마을튀김만두(1.5.6.15) 열무김치(9) 내사랑오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.4/35.3/166.1/14.7	<b>6/19 Thu</b> 짜장밥(2.5.6.10.13) 팜볶음(5.6.9.13.17.18) 꼬들단무지무침 맛초강달봉(5.6.13.15) 콘치즈&계란두부구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 928.3/44.7/214.7/4.2
<b>6/23 Mon</b> 흑미밥 열큰김치국(5.9.10) 깻잎순볶음 매콤훈제야채볶음(5.6.10.13.18) 섹션치킨감자볼(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 클피스(복숭아맛)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.6/37.1/134.3/2.3	<b>6/24 Tue</b> 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 꼬지어묵국(1.5.6.13) 문어해초샐러드 꼬들오이지무침(13) 한입깨바로우탕수(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 899.1/32.5/150.5/10.4	<b>6/25 Wed 수다날</b> 잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 닭국은지볶음(5.6.9.15) 숙주나물무침 송사부침쌀도넛(1.2.5.6) 한반도돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.5/42.2/263.5/5.0	<b>6/26 Thu</b> 불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 황태달걀국(1) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 토마토쌈채샐러드(12.13) 활판편떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.8/52.6/129.3/4.2
<b>6/30 Mon</b> 커리밥 돼지뼈우거지탕(5.6.10.13) 닭강자조림(5.6.15) 참나물오이지무침(5.6.13) 스텝두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) 미니갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.1/42.8/148.3/3.1			

※ 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.iinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판