



(제2025-8호)

"체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성"

# 3월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

## < 2025학년도 학교급식 운영 안내 >

1. 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 **무상 급식(중식만 해당)**을 실시합니다.
2. 전북특별자치도에서 **친환경농산물지원금, 친환경농·축산물지원금**을 지원받아 전북특자도에서 생산되는 유기농쌀, 친환경 농산물과 지역 우수가공품, 친환경 육류를 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.  
(친환경쌀: 152원, 친환경농산물: 268원 = 420원)

무상급식비				친환경농산물 지원금	친환경 농·축산물 지원금	합계	비고
식품비	운영비	인건비	계				
4,380원	550원	0원	4,930원	420원	680원	6,030원	



3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 표시사항으로 **월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보**를 **학교 홈페이지에** 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

4. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화, 당류 저감화를 실천합니다.
5. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(HACCP)으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.
6. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.
7. 한우, 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

### ※ 봄철 · 개학철 대량 조리 음식 식중독 예방 요령

#### Q 흐르는 물에 손 세정제로 30초 이상 손씻기

- 1 조리 시작 전
- 2 식재료 바뀔 때
- 3 생고기·생선류·달걀만진 후
- 4 쓰레기 만진 후
- 5 화장실 다녀온 후



#### Q 식품 안전 조리

- 1 생채소는 충분히 세척·소독
- 2 가열조리 시, 온도와 시간 준수
  - 육류, 가금류 등: 중심온도 75℃, 1분 이상
  - 어패류: 중심온도 85℃, 1분 이상
- 3 교차오염 방지 위한 식재료 손질 순서
  - : 채소→육류→어류→가금류
- 4 식재료 바뀔 시, 손씻기 및 조리기구 세척·소독 철저



#### Q 음식 안전 제공

- 1 조리한 음식은 신속히 제공
- 2 대량 조리한 음식은 조리 중 자주 저어주기
- 3 뜨거운 음식은 빠르게 냉각, 많은 양은 여러 개 용기에 나누어 식히기
- 4 조리 후 익힌 음식과 익히지 않은 음식 따로 구분
- 5 조리한 음식 보관 시, 적정 온도 지키기
  - 따뜻한 음식 60℃ 이상, 차가운 음식은 5℃ 이하 유지



#### Q 식품 안전 보관

- 1 세척한 생채소는 즉시 사용·냉장 보관
- 2 교차오염 방지를 위한 냉·냉고 구분 보관
  - 날 음식은 하단, 익힌 음식은 상단 보관
  - 생선·육류는 하단, 채소류·가공품은 상단 보관
- 3 교차 오염되지 않도록 달걀 구분 보관



#### Q 세척·소독 철저

- 1 주방용구(칼·도마·식기·행주 등)는 기구 등의 살균·소독제, 열탕소독(100℃, 30초 이상) 한 것을 사용
- 2 주방물기 제거 및 세척·소독 철저로 청결한 주방유지



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버·다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산, 연두부:외국산 \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,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



# 3월 학교급식 식단 안내(조식)



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
<b>대체공휴일</b>	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 쇠고기미역국(16) 콩나물우침(5) 매콤반달볼고기전(1.2.5.16) 배추김치(9) 하루요거트쑥쑥(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.8/43.0/343.0/7.3	친환경쌀밥` 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 크림떡볶이(교)(2.5.9.10) 야채달걀말이(1.5) 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,170.3/52.6/233.8/8.8	간장계란밥(1.5.6.13.18) 돈육살김치찌개(5.9.10) 시금치나물 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.15.16) 지파이/칠리소스(5.6.12.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,141.4/66.8/278.4/7.3	친환경쌀밥` 차돌면장국(5.6.16) 홍진미채우침(5.6.13.17) 어묵깻잎전(1.5.6) 연양식떡갈비/파채(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 초코마블케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 954.5/47.8/134.4/5.5
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 쇠고기강자고추장찌개(5.6.16) 연두부/양념장(5.6) 오리훈제/무쌈 참나물우침 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.4/39.4/334.6/4.3	대게살계란볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5.6) 숙주미나리우침 제육볶음(교)(5.6.10.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.2/52.8/311.8/4.1	친환경쌀밥` 장터국밥(5.6.10.16) 눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15) 행계란전&케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 토핑요거트(초코링&프로틴볼)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.6/60.2/234.5/3.5	소보로비빔밥(1.5.9.16) 참치두부찌개(5.9) 메밀묵김치우침(3.5.6.9.13) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 떡갈비/부추소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.5/39.6/193.3/6.4	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 달걀당면말이(1.5) 파트로치즈등심돈까스/소스(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.2/50.5/132.3/5.3
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 꼬치어묵국(1.5.6.9) 계란돈육장조림(1.5.6.10.13) 깻잎순볶음(5) 청대구카사바칩/소스 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.0/65.3/293.0/5.1	불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 망고요거트샐러드(2) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 990.2/58.0/270.1/4.2	친환경쌀밥` 쇠고기무국(5.6.16) 세발나물우침(13) 돼지불고기(5.6.10.13) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.2/44.3/234.1/2.7	친환경쌀밥` 청양초콩나물국(5) 딸기양상추샐러드(1.2.5.6) 행마늘풍볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.2/37.0/329.1/4.0	쇠고기콩나물밥/달래장(5.6.16) 냉이된장국(5.6) 묵살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 고칼슘우유(2) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.7/46.0/686.7/6.8
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
스팸깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 시금치된장국(5.6) 실파초장우침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.7/51.3/278.4/5.0	친환경쌀밥` 웅심이미역국(16.17) 숙주오이우침(13) 닭정육데리야끼볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 웨이감자치즈시즈닝(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.1/44.2/209.2/5.6	친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16) 연근단장샐러드/흑임자0(1.5.12) 감자채볶음(5) 바베큐복합(5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.1/38.8/75.4/2.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 유부감치국(5.9) 냉이우침(5.6) 용가리치킨/케찹(1.2.5.6.12.15) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.3/37.8/266.9/7.8	친환경쌀밥` 불낙찌개(13.16) 미나리우침 오리훈제감자볶음(9.13) 달걀후라이(1.5) 총각김치(9) 우리밀 통치즈핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/47.4/195.3/4.5
3/31 <b>Mon</b>				
친환경쌀밥` 참치두부찌개(5.9) 돼지고기시금치볶음(5.6.10.13.18) 오징어관동볼(1.4.5.6.12.13.17) 총각김치(9) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.8/44.2/279.2/3.7				

※ 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.잰 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**  
 한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



## 3월 학교급식 식단 안내(중식)



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
<b>대체공휴일</b>	현미잡곡밥 닭다리상계탕(13.15) 숙주겨자냉채(5.6.13) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 갈떡갈떡고치(5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 푸른뱅복주머니케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.3/41.0/121.4/7.8	스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 감자고추장찌개(5.6) 썩갠나물 토마토베리샐러드(12.13) 수제치킨까스(70)&타르타르S(1.2.5.6.11.13.15) 오이스박이(13) 패션후르츠주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 891.0/41.1/115.1/2.9	현미잡곡밥 냉이된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 콜뱅이오이무침&소면(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 포켓팝콘(인절미)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.2/43.9/249.6/7.1	현미잡곡밥 한우육개장(13.16) 미역줄기팽이버섯(5) 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.5/41.2/141.0/4.6
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 돈육김치찌개(9.10) 소고기메추리알조림(1.5.6.13.16) 해초무침(13) 배추김치(9) 크로크무슈(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.6/44.2/337.0/6.5	현미잡곡밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미나리무침(5.6) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 새송이버터구이(2.5) 배추김치(9) 레몬라임주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/55.0/185.4/7.0	친환경쌀밥(소) 양송이소프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드&오리엔탈(5.6.12) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 사과당근주스 오이피클(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,123.9/45.7/202.7/4.6	현미잡곡밥 돼지고기밥(5.6.9.10) 고사리갈치조림(5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 두부담은참도그를&케첩(2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.0/51.0/252.4/5.7	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 연두부&달래양념장(5.6) 가지나물(5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 골드키위배주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.9/48.3/216.2/4.2
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 열무된장찌개(5.6) 고메소바바치킨&콘칩(1.2.5.6.13.15.18) 카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.8/39.8/201.8/4.3	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 유채나물무침(5.6.13) 중화풍해물볶음짬뽕면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 고들빼기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,073.0/57.8/380.6/6.1	쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 동태매운탕(5.6.13) 양상추샐러드&키위(1.2.5.6.12) 비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 연양식불고기&소스(2.5.6.13.16) 배추김치(9) 청귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,035.7/49.5/222.9/5.7	현미잡곡밥 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 아삭이고추무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 강릉갈비맛카초&케첩(1.5.6.10.12) 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.1/30.4/130.8/4.6	현미잡곡밥 다슬기수제비(5.6.13) 어묵감자조림(1.5.6.13) 돌나물도토리묵무침(5.6.13) 돈육곰창볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 플레인요거양양(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.3/30.8/231.5/3.8
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 미니초크로와상(1.2.5.6) 닭개장(5.6.13.15) 수육(5.6.10) 마늘쫄어묵볶음(1.5.6.13) 참나물애호박해물전(5.6.9.13.17) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.9/59.1/146.2/3.9	현미잡곡밥 콩비지찌개(5.9.10.13) 양배추쌈&우렁쌈장(5.6) 풀면야채무침(5.6.13) 오리간장불고기 갈치구이(5.6) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.0/39.9/341.4/5.8	친환경쌀밥(소) 해물짬뽕(5.6.9.13.17.18) 물만두찜(1.5.6.10.16.18) 호두참나물무침(5.6.14) 임실치즈볼까스&소스(1.2.5.6.10) 깍두기(9) 요구르트(80)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,068.5/36.1/134.6/7.0	현미잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물무침(5) 오상불고기(5.6.10.13.17) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 하트유즐리요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.7/42.2/156.6/4.0	현미잡곡밥 묵은지강자랑(9.10) 시금치숙주무침(13) 닭볶음탕(5.6.15) 크런치포테이토오징어량&칠리S(1.5.6.12.13.17) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 944.0/52.3/121.3/5.2
3/31 <b>Mon</b>				
현미잡곡밥 매콤병천순대국(2.5.6.10.13.16) 감자새우살들깨탕(9) 두릅초무침(5.6.13) 흑임자크리스피핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.9/33.2/268.4/5.6				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



### 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 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



## 3월 학교급식 식단 안내(석식)



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>
<b>대체공휴일</b>	타코라이스(2.5.6. 12. 13. 16) 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16) 궁중돈갈비찜(5.6. 10. 13) 아삭이고추무침(5.6. 13) 배추김치(9) 오렌지아이드(250)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,166.2/55.4/300.9/4.0	친환경잡곡밥(소)(5) 새우튀김우동(1.5.6.9) 양상추샐러드/망고드레싱(1.2.5.6. 12) 싸먹는돼지불고기(5.6. 10. 13. 18) 불짜장팽이구이(2.5.6. 13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,029.4/55.8/274.5/5.5	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6.9. 17. 18) 오향장육/무쌈(5.6. 10. 13) 계란꽃맛샐러드(1.2.5.6.8. 12) 오징어김치전(1.5.6.9. 17) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.2/65.7/249.0/4.9
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>
잡채밥/짜장소스(1.5.6. 10. 13. 16) 짬뽕국(9. 17. 18) 단무지무침 참쌀당수육/소스(1.5.6. 10. 11. 12. 13) 배추김치(9) 납작복숭아주스(11. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,106.5/37.1/176.9/16.5	친환경잡곡밥(소)(5) 돈코츠라면(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) 새콤도라지무침(5.6. 13) 오리주물럭(5.6. 13) 맛감자비엔나(2.5.6. 10. 15. 16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,297.6/54.1/357.1/7.1	매콤제육덮밥(5.6. 10. 13) 팽이호박된장국(5.6) 깻잎순부름(5) 순살코다리강정(5.6. 13) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.0/82.5/606.5/5.8	친환경잡곡밥(5) 한방닭곰탕(1. 15) 돈사태김치찜(9. 10. 13) 청경채겉절이(9. 13) 총각김치(9) 오지치즈후라이(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,055.8/53.6/317.4/4.0
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>
삼겹살김치볶음밥(h)(5.6.9. 10. 13. 18) 도토리묵사발(5.6.9. 16) 파리고추멸치볶음(5.6. 13) 콧로통새우카츠/양파소스(1.2.5. 6.9) 총각김치(9) 김구이(도시락김) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.1/25.5/188.5/3.2	친환경잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(5.6.9. 10. 13. 17. 18) 파스타골뱅이무침(1.5.6. 13) 배추김치(9) 트러플치즈크러스트피자(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 수제복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.8/40.1/392.2/2.8	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕(13. 16) 돌나물사과무침(5.6) 매콤바삭불고기/파채(1.2.5.6. 10. 12. 15. 16) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 918.4/39.6/82.3/4.5	친환경귀리밥 건새우아욱국(5.6.9) 부추상추무침 대패삼겹숙주볶음(5.6. 10. 13) 스팸두부구이(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.4/40.7/171.5/3.6
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>
친환경잡곡밥(5) 비빔막국수(3.5.6. 13. 16) 순두부계란국(1.5.9) 볼썽발/무쌈(5.6. 10. 13) 우말랭이무침(9. 13) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.4/52.0/272.7/4.5	친환경수수밥 꽃게탕(5.6.8. 17. 18) 부추무침(5.6. 13) 곱창순대야채볶음(2.5.6. 10. 13. 16) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 배추김치(9) 피크닉(청포도)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,113.2/38.6/229.7/7.8	친환경통밀밥(6) 돈육김치찌개(5.6.9. 10) 세발나물무침(13) 마라짬뽕(5.6. 13. 15) 타코야끼(1.2.5.6.7. 13. 18) 총각김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,177.1/40.2/207.3/5.2	친환경잡곡밥(5) 차돌쌈국수(5.6.9. 13. 15. 16. 18) 짜조롤샐러드(1.5.6.8.9. 10. 12. 15. 16. 17. 18) 유채겉절이(5.6. 13) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6. 10. 13. 15. 16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,061.5/38.5/310.1/4.2
3/31 <b>Mon</b>			
친환경흑미밥 바지락감자수제비국(5.6.9. 13. 18) 치즈닭갈비(2.5.6. 15) 새콤오이무침(13) 등뼈바베큐소불구이(5.6. 10. 12. 13. 18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,071.2/60.3/211.5/3.9			

※ 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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