



(제2023-124호)

"꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교"

12월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설**! 특히 24절기 중 **대설**이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다**는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미입니다.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '**동지**'는 **1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

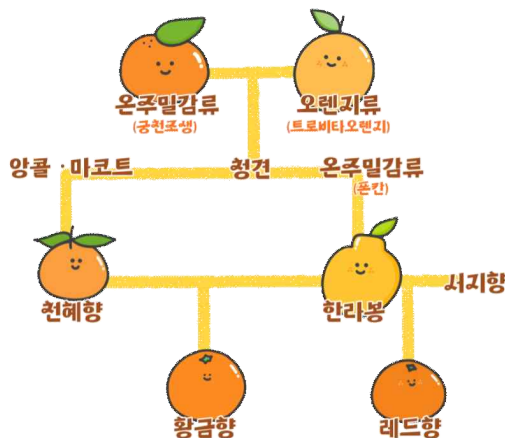
이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있답니다.
우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
온주밀감류 (중원포종)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

◇ 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



12월 학교급식 식단 안내(조식)



				12/1 Fri
				쇠고기야채볶음밥(h)(2.5.6.13.16.18) 시금치유부된장국(5) 연근흑임자샐러드(1.5.12) 청대구카사바칩 배추김치(9) 애플&그레이프푸즈 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.7/38.2/292.9/4.4
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 쇠고기사골미역국(13.16) 바나나칩샐러드(1.2.5.6.12.14) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 드링크요거트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,292.5/54.4/523.4/6.4	친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16) 건파래실파우침(5.6) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.12.13.18) 뿌링치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.7/49.6/261.8/5.0	친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 계란맛살말이(1.5) 청파래오징어까스/양파D(1.2.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 유기농사과&배주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.5/41.9/166.5/4.8	행계란볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 오이상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니칼릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.9/56.9/267.8/4.7	친환경쌀밥` 육개장(13.16) 두부양파조림(5.6.13) 새우까스/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 치즈스틱/드레싱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/30.6/459.8/3.4
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
게살볶음밥(1.2.5.6.8.12.13.16) 유부김치국(5.9) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 불닭고로케/케첩(1.5.6.12) 깍두기(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.4/43.3/318.3/4.3	친환경쌀밥` 돈육살김치찌개(5.9.10) 시금치나물(13) 계란후라이(1.5) 떡갈비칠리무침(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 토핑요거트(초코링&프로틴볼)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.0/31.3/224.6/3.9	친환경쌀밥` 콩나물국밥(1.5.9) 부추상추들깨우침 제육볶음(교)(5.6.10.13) 깍두기(9) 호두타르트(1.2.5.6.14) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.7/44.8/442.0/4.4	간장계란밥/참기름(1.5.6.13.18) 쇠고기무국(5.6.16) 스팸감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 돌미나리무침 집게맛살튀김/타르타르소스(1.5.6.8.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,188.3/38.0/209.3/5.7	친환경쌀밥` 물만두국(1.5.6.10.16.18) 골뱅이오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 데리야끼멘츠카츠(1.5.6.10) 따옴천혜향(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.9/24.8/200.8/6.8
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	12/22 Fri 동지
친환경쌀밥` 굴림만두떡국(1.5.6.10.16.18) 새우볼샐러드/프렌치D(1.2.5.6.9.12) 오리간장불고기(5.6.13) 배추김치(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.7/34.2/186.4/5.0	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 두부김치(5.9) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육데리야끼조림(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 992.4/50.0/200.3/4.2	친환경쌀밥` 쇠고기양배추국(13.16) 숙성계란장(1.5.6.13) 삼겹살김치찜(9.10.13) 콩나물볶음(5.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.2/44.2/147.7/3.9	해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 숙주미나리무침 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 스위트플럼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.6/42.0/161.1/3.2	친환경쌀밥` 장터국밥(5.6.10.16) 파채불고기(5.6.10.13) 계란꽃말샐러드(1.2.5.6.8.12) 연근유자청무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.1/56.9/180.0/4.5
12/25 Mon 성탄절	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	12/28 Thu	12/29 Fri
	친환경쌀밥` 쇠고기미역국(16) 닭볶음탕(15) 배추김치(9) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 우유/후르팅시리얼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.0/36.4/714.5/3.4	소보로비빔밥(1.5.9.16) 오징어호박국(9.17) 돈육갈비찜(5.6.10) 팽이미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 갈릭치킨까스바(1.5.6.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,170.3/69.4/264.3/7.6	친환경쌀밥` 닭개장(5.6.13.15) 쇠고기버섯볶음(5.6.13.16) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 요거트/통곡물뮤즐리(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.1/40.2/244.5/5.4	친환경쌀밥` 참치두부찌개(5.9) 진미채우침(교)(5.6.13.17) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 용가리치킨/케첩(1.2.5.6.12.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.9/57.6/141.5/3.1

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



12월 학교급식 식단 안내(중식)



				12/1 Fri 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 양상추샐러드&파인애플(1.2.5.6.12) 로제스파게티(소시지)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.1/55.0/287.2/4.7
12/4 Mon 차조밥 돈육김치찌개(9.10) 오리훈제무침 참나물무침 떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 불고기치즈브레드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 973.7/43.3/311.9/6.8	12/5 Tue 차조밥 콩비지찌개(5.9.10.13) 보쌈데리야끼조림(5.6.10.13.18) 숙주미나리무침 물파래전(1.5.6.9) 배추김치(9) 상추, 케일&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.3/56.5/185.8/5.2	12/6 Wed 수다날 짜장밥(2.5.6.10) 해물짬뽕수제비(5.6.9.13.17.18) 맛초킹닭봉(5.6.13.15) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코붕어싸만고(1.2.5.6) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,011.9/53.9/146.9/3.7	12/7 Thu 차조밥 해물된장국(5.6.9.13.17.18) 시금치나물(13) 간장돼지불고기(5.6.10.13) 김말이강정(1.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 수제고구마쿠키(1.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.0/47.8/169.7/14.8	12/8 Fri 차조밥 오징어감자국(9.17) 가르보미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 청경채나물 배추김치(9) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,074.6/53.5/127.1/3.8
12/11 Mon 현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) 떡갈비&부추소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 돌산갯절임장아찌 깍두기(9) 도라지배즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.1/37.4/181.7/4.4	12/12 Tue 현미잡곡밥 부추달걀국(1) 고시래기초무침(자율)(5.6.13) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 씨앗닭강정(4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,023.8/45.8/414.4/6.3	12/13 Wed 수다날 새우나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 버섯 된장국(5.6.13.18) 숙감나물 만두탕수샐러드(1.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 어린이떡갈비버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.4/39.3/292.0/7.6	12/14 Thu 현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 유채나물무침(5.6.13) 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) 코다리엇장조림(5.6.13) 배추김치(9) 핫초코(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.8/69.2/320.0/4.6	12/15 Fri 현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 야채계란말이(1.5) 고들빼기김치(9) 허니오븐구이큰립(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.3/57.5/230.7/5.7
12/18 Mon 현미잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 온두부&볶음김치(5.9.13) 아삭이고추무침(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 갯감치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.6/39.0/174.0/4.7	12/19 Tue 현미잡곡밥 닭고기미역국(5.6.15) 묵은지갈비찜(9.10) 시금치겉절이(5.6.13) 열무순된장나물(5.6) 새송이행복음(1.2.5.6.10.15.16) 납작복숭아허니그린티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.2/50.3/167.5/3.5	12/20 Wed 수다날 치밥(1.5.6.13.15) 매운콩나물국(5.6) 민물새우호박조림(5.6.9.13) 토마토베리샐러드(12.13) 벵글벵글소시지롤도그(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 보로로초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.9/44.2/536.3/3.9	12/21 Thu 현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16) 숙감팽이버섯무침(5.6) 돈마카츠&소스(1.5.6.10.12.13.18) 갯감치(9) 뽕피젤포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,058.1/33.7/190.6/5.1	12/22 Fri 동지 현미잡곡밥 웅심이만두짬뽕국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 열갈이나물(자율) 하와이안샐러드(1.2.5.6) 제육볶음(5.6.10.12.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 크림치즈레드홀레이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,104.2/60.6/239.1/5.5
12/25 Mon 성탄절 	12/26 Tue 차조밥 북어콩나물국(5.6) 사과오리무침(5.6) 오리불고기 다섯마리통새우꼬치&칠리S(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 우유트리도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.8/37.5/215.5/4.3	12/27 Wed 수다날 장어덮밥(1.5.6.13) 냉이된장국(5.6) 깻잎순나물(자율)(5.6) 마파가지(5.6.10.12.13.18) 참쌀귀바로우&소스(1.5.6.10.11.12.13) 초생강&락교 배추김치(9) 매실차(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,053.3/51.7/291.0/14.3	12/28 Thu 차조밥 낙지연포탕(5.6.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 참나물겉절이(13) 돈육짜장불고기(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 구운옥수수빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.0/57.2/167.3/4.9	12/29 Fri 차조밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 갈치무조림(5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.2/36.0/126.1/4.6

※ 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.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 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

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



12월 학교급식 식단 안내(석식)



12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu
친환경잡곡밥(5) 차돌된장국(5.6.16) 콩나물우침(5) 매콤간풍기(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 코로제로(리치)(13) 참치마요/도시락김(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,234.4/32.3/244.6/3.2	치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 북어콩나물국(5) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.13.16.18) 깍두기(9) 이상한나라송사탕(베라)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,292.5/37.9/343.2/2.8	숯불한돈뚝갈비(5.6.10.15.16.18) 친환경잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,045.5/37.1/159.7/5.6	친환경잡곡밥(소)(5) 잔치국수(1.5.6) 등갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.16) 새콤오이무침(13) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,347.0/39.7/309.1/5.2
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu
친환경잡곡밥(5) 새우튀김우동(1.5.6.9) 로제소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추상추무침 고추까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,223.6/31.8/257.0/4.4	훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 시래기들깨국(5.6) 쫄면(5.6.13) 카프레제샐러드(2.12.13) 배추김치(9) 트러플치즈크루스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,193.8/48.5/528.0/5.2	친환경잡곡밥(5) 카레돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어묵은지조림(5.6.7.9) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 수수부꾸미 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,368.9/48.2/170.0/4.3	친환경잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6) 돼지고기수육/상추.쌈장(5.6.9.10) 무말랭이무침(9.13) 낙지꾸꾸미볶음(5.6.13) 배추김치(9) 딸기우유(자연드림)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.0/74.6/524.3/8.5
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu
김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 팽이미소된장국(5.6.7.18) 눈꽃치즈토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,200.4/64.2/274.5/5.4	친환경잡곡밥(5) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.16) 키위황도사과샐러드(11) 하트새우까스/케찹(1.2.5.6.9.12.18) 온두부/김치볶음(5.9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.1/37.5/192.6/7.1	친환경잡곡밥(5) 대구알탕(5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 오리훈제치즈단호박찜(2) 국물떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.8/46.8/234.8/7.9	쇠고기유니짜장밥(2.5.6.10.13.16) 왕짬만두(1.5.6.10.13.16.18) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 마늘쫀어묵우침(1.5.6.13) 등뼈바베큐숯불구이(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.8/45.6/241.2/6.1
12/25 Mon 성탄절	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	12/28 Thu
	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 양지찐국수(5.6.9.13.15.16.18) 복주머니담청(1.5.6.10.16) 짜조롤샐러드(1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 배추김치(9) 데르뜨오렌지젤리 한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,121.9/33.7/267.4/4.1	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.17.18) 삼겹살구이(10) 후리가케계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 진한망고주스(13) 상추/파채/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,189.1/46.2/215.5/4.8	베이컨새우볶음밥(5.6.9.10.13.18) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 콩나물국(5.6) 불족발/무쌈(5.6.10.13) 허니버터벌집감자(2.5.6.13) 파김치(9) 홍천사과즙(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,293.8/60.2/364.3/4.8

※ 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