숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!

12월영양소식

전주여자고등학교
https://school.jbedu.kr

교장 : 이영숙
교감 : 이상규
영양교사 : 최현정
식생활관 ☎ 710-5590

노로바이러스

1. 노로바이러스

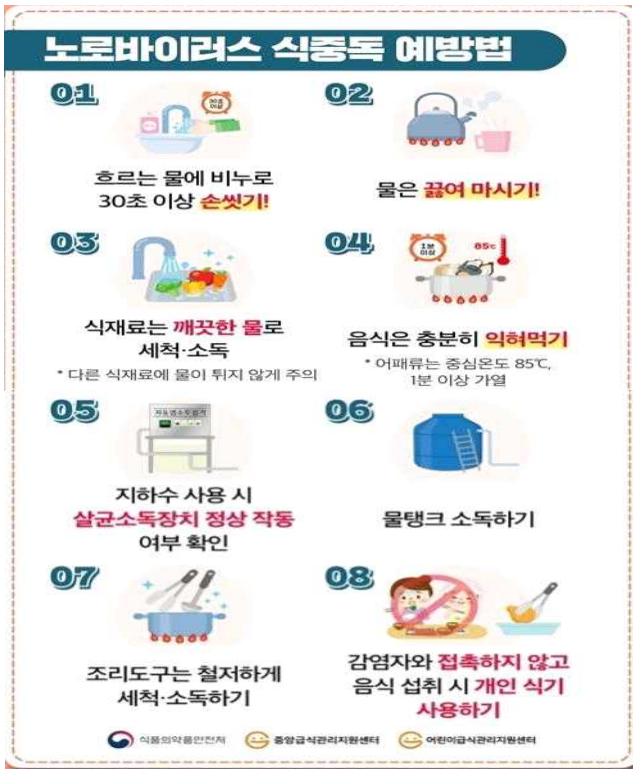
'노로바이러스'란 급성 위장염을 유발하는 전염성 강한 바이러스로 주로 겨울철에 발생합니다.

- 잠복기간은 평균 1-2일
- 영하(-20℃)에서도 오래 생존
  →겨울철(12-2월)에 특히 발생률 높음
- 소량(10~100개)으로도 발병 가능
- 구토물, 분변 1g당 1억개의 노로바이러스 존재

2. 노로바이러스에 왜 감염되나요?

3. 노로바이러스 감염 증상?

4. 노로바이러스 식중독 예방법?



자료출처 : 식품의약품안전처,
중앙급식관리지원센터,
어린이급식관리지원센터

12월 학교급식 안내【조식】

▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

12/1 Fri
발아현미밥* 떡국*(1.16) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 야채계란찜*(1) 뽀로로요구르트*(2) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
*에너지/단백질/칼슘/철 905.0/43.3/402.0/3.6

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
수수밥* 오징어무국*(5.6.17) 시금치고추장무침*(5.6) 짜장불고기(돈육)*(5.6.10.13.16) 에그토르티아(햄에그까스)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 미니플레인카스테라*(2.5.6)	흑미밥* 순두부계란국*(1.5.6) 오이부추무침*(5.6.9.13) 돈육훈제/무쌈*(1.2.5.6.10) 자반고등어구이*(5.6.7) 배추김치(9) 시리얼(코코팝스)*(2.5.6)	귀리밥* 닭수제비*(5.6.15) 꽈리고추멸치볶음(자율)*(5.6.13) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 코코넛치킨링(2)*(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크*(2)	발아현미밥* 햄계란치즈토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 알감자조림*(5.6.13) 닭갈비*(5.6.13.15) 배추김치(9) 사랑해사과씨*(13)	간장계란밥*(1.5.6.16) 참치김치찌개*(5.6.9) 콩나물무침*(5) 감자채피망볶음*(5) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9) 딸바라떼*(2.13)
*에너지/단백질/칼슘/철 852.1/37.2/117.8/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 834.0/38.7/291.3/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 789.1/38.6/467.4/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 794.8/33.9/206.8/3.0	*에너지/단백질/칼슘/철 811.1/30.6/282.2/3.2
12/11 Mon	**12/12 Tue**	**12/13 Wed**	**12/14 Thu**	**12/15 Fri**
흑미밥* 동태매운탕*(5.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 바사삭나쵸치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 블루베리마카롱*(1.2.6)	흑미밥* 된장찌개*(5.6.10) 시금치나물무침*(5.6) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 남도떡갈비*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6)	새우야채볶음밥*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 김치콩나물국*(5.9) 두부조림*(5.6) 표고호박볶음(자율)*(5) 생선까스*(1.2.5.6) 배추김치(9) 요거밀(카카오그래놀라)*(2)	기장밥* 크로크무슈(수제)*(1.2.5.6.10.13.15.16) 종합어묵국*(1.5.6) 야채계란찜*(1) 숙주나물무침* 돼지불고기*(5.6.10.13) 배추김치(9) 엔요(요구르트)*(2)	수수밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 애호박전&동그랑땡전*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나*
*에너지/단백질/칼슘/철 772.8/34.9/157.7/2.2	*에너지/단백질/칼슘/철 904.4/29.4/328.4/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 669.7/34.4/306.1/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 852.6/43.2/275.9/3.0	*에너지/단백질/칼슘/철 838.7/46.6/212.8/7.2
12/18 Mon	**12/19 Tue**	**12/20 Wed**	**12/21 Thu**	**12/22 Fri**
차조밥* 메이플피칸*(1.2.5.6.14) 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 콩조림*(5.6.13) 닭볶음*(5.6.13.15) 두부스틱칠리강정*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 돌김자반*(5)	수수밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 볼어묵떡조림*(1.5.6.13) 치즈돈가스(소)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 불닭맛김* 시리얼(허쉬초코)*(2.5)	발아현미밥* 굴림만두국*(1.5.6.10.16.18) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 야채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 웃담(블루베리)*(2) 연두부/양념장*(5.6)	기장밥* 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 숙주나물무침* 싸먹는오리훈제슬라이스*(5.6) 카레삼치구이*(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 스윗갈릭브레드(1/2)*(1.2.5.6)	흑미밥* 쇠고기미역국*(16) 동파육*(5.6.10.13.18) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 검은콩두유*(5) 마블브라우니치즈케익*(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철 884.0/45.0/298.3/7.2	*에너지/단백질/칼슘/철 841.6/28.7/370.3/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 768.8/36.9/196.9/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 794.8/37.4/94.0/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 810.0/42.0/312.3/3.7

학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/중국산	원양산	세네갈산

12월 학교급식 안내[중식]

▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

12/1 Fri
작은밥(보리)* 쇠고기야채죽*(5.6.16) 꽈리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 케이준감자튀김*(5.6.12) 배추김치(9) 뚱새우버거*(1.2.5.6.9.12) 모구모구(리치음료)*
*에너지/단백질/칼슘/철 769.8/18.8/81.0/1.7

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
기장밥* 맑은미역국*(5.6) 골뱅이야채무침*(5.6.13) 미나리무침(자율)*(5.6.13) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(5.6.10.13) 배추김치(9) 과일찹쌀떡(딸기)*(2.5.6)	짜장밥*(5.6.10.13) 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 통새우왕만두*(1.5.6.9.10.16) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 돈육강정*(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 블루베리스틱치즈케익(끼리)*(1.2.5.6) 단무지(반달)*	발아현미밥* 에그마요뽕*(1.2.5.6.13) 쇠고기무국*(16) 꽁치김치조림*(5.6.9.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6) 배추김치(9)	수수밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 숙주나물무침* 주꾸미삼겹살불고기*(5.6.10.13) 배추김치(9) 흑임자샐러드파스타*(1.5.6.12.13) 꿀떡*	흑미밥* 두부된장국*(5.6) 무생채*(13) 모듬소세지구이(머스터드)*(1.2.5.6.10.15.16) 블랙알리오치킨*(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 사과*
*에너지/단백질/칼슘/철 834.1/33.9/154.3/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 799.1/46.3/171.3/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 842.3/38.9/201.7/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 793.5/25.9/85.5/2.3	*에너지/단백질/칼슘/철 767.8/36.0/109.9/2.4
12/11 Mon	**12/12 Tue**	**12/13 Wed**	**12/14 Thu**	**12/15 Fri**
기장밥* 꼬치어묵우동국(종합)*(1.5.6) 건새우애호박볶음*(9) 닭갈비*(5.6.13.15) 리얼치즈돈카츠*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 야쿠르트(샤인머스켓)*(2)	차조밥* 쇠고기미역국*(16) 콩나물무침*(5) 돼지갈비비빔큐*(5.6.10.12.13.18) 매실입은갈치(순살)* 맛김* 배추김치(9) 우유크림롤케이크(매일)*(1.2.5.6)	햄마요덮밥* (1.2.5.6.10.13.15.16) 순두부계란국*(1.5.6) 도토리묵무침*(5.6.13) 떡볶이(신전st)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모둠튀김*(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 파인애플*	발아현미밥* 맑은북어무국*(1.5.6) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 오징어낙지볶음*(5.6.13.17) 투움바함박스테이크*(1.2.4.5.6.9.10.12.13.14.15.16.19) 배추김치(9) 마시는블랙사파이어(가지포도)*	쿵파오치킨파스타(주)*(1.2.5.6.9.12.13.15.18) 작은밥(보리)* 전주식콩나물국*(1.5.9.17) 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.13) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 하트뮤즐리멸치볶음*(2.4.5.6.11.12.13.14) 깍두기*(9) 아임리얼스트로베리(주스)*
*에너지/단백질/칼슘/철 769.7/36.6/201.2/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철 792.3/37.9/129.1/3.0	*에너지/단백질/칼슘/철 847.6/29.4/167.5/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 776.3/39.5/161.1/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 859.1/38.5/414.0/4.0
12/18 Mon	**12/19 Tue**	**12/20 Wed**	**12/21 Thu**	**12/22 Fri**
흑미밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 방울토마토치즈샐러드*(2.12.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 블랙페퍼목살스테이크*(6.10.12.13) 배추김치(9) 자몽에이드(설빙)*	기장밥* 낙지연포탕*(5) 시금치고추장무침*(5.6) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 고추마요치킨*(1.2.5.6.15) 맛김* 배추김치(9) 리얼초코프리첼(2.5)	콩나물밥/양념장*(5.6.13.16) 들깨시래기된장국*(5.6.13) 꽁치김치조림*(5.6.9.13) 무생채*(13) 배추김치(9) 채소담은ABC주스*(13) 콘크러스트피자*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	차조밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 쑥갓두부무침*(5) 자이언트폭립*(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 크리스마스케익*(1.2.5.6) 샐러드파스타*(1.5.6.12.13)	방학식(미급식)
*에너지/단백질/칼슘/철 811.8/27.8/111.7/2.0	*에너지/단백질/칼슘/철 726.3/43.8/142.3/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 756.0/38.6/430.1/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 957.1/44.2/139.4/4.1	

학교급식 식재료 원시지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/중국산	원양산	세네갈산

12월 학교급식 안내【석식】

▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

12/1 Fri
기장밥* 육개장*(1.5.13.16) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 콩나물무침*(5) 스팸튀김*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코칩설기(지역산)*
*에너지/단백질/칼슘/철 934.9/44.4/84.4/3.8

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
수수밥* 감자양송이스프*(2.5.6.13.16) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 남해마늘한입돈까스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 크림스파게티(빠네)*(1.2.5.6.10.13.16) 키위사과주스*(13)	사각김밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 삼색감자옹심이국*(17) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) 배추김치(9) 초코칩트위스트*(1.2.5.6)	흑미밥* 비빔국수&대패삼겹살*(5.6.9.10.13) 감자호박된장국*(5.6) 고사리볶음*(5.6) 치킨또띠아*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 글레이즈드(도넛)*(1.2.5.6)	차조밥* 만둣국*(1.5.6.10.16.18) 매운돼지갈비찜*(5.6.10.13) 오이부추무침*(5.6.9.13) 스위트콘치즈구이*(1.2.5.13) 배추김치(9) 회오리감자*(5.6)	미급식
*에너지/단백질/칼슘/철 844.2/20.7/104.3/2.3	*에너지/단백질/칼슘/철 789.0/33.9/274.3/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 883.1/25.7/175.6/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 896.6/40.5/329.2/5.3	
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed	12/14 Thu	12/15 Fri
베이컨김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18) 무생채*(13) 돈육간장불고기*(1.5.6.10.13) 닭통살꼬치*(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 청사과청귤에이드*	수수밥* 로제스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.16) 닭곰탕*(15) 표고호박볶음(자율)*(5) 맥앤치즈왕치킨까스(불닭까르보)*(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 토마토황도*(11.12.13)	기장밥* 순대국(모듬고기/주)*(2.5.6.10.13.16) 양파부추무침*(5.6) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 닭장각구이(바베큐)*(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)*(13)	차조밥* 소고기우거지국*(5.6.13.16) 콩조림*(5.6.13) 로제닭떡볶이(분모자)*(2.5.6.12.13.15.16.18) 알감자버터구이*(2.13) 배추김치(9) 가나슈딸기아이스크림*(1.2.5)	발아현미밥* 떡국*(1.16) 옥수수알계란찜*(1.13) 오이부추무침*(5.6.9.13) 오징어&불고기*(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 롱츄러스*(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철 811.4/47.3/176.5/9.4	*에너지/단백질/칼슘/철 809.5/40.8/300.3/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 894.0/40.6/103.4/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 898.4/32.9/215.5/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 756.6/41.6/155.3/4.5
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed	12/21 Thu	12/22 Fri
기장밥* 쇠고기무국*(16) 치즈매운갈비찜*(2.5.6.10.13) 통새우왕만두*(1.5.6.9.10.16) 가지볶음*(5.6.13.18) 배추김치(9) 따옴쥬스(애플망고)*	작은밥(보리)* 매운돈코츠라멘*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩나물무침*(5) 배추김치(9) 돈카츄*(1.2.5.6.10.12.13) 바나나맛우유(뚱)*(2) 타코야끼*(1.2.5.6.13)	수수밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 레몬크림깐쇼새우*(1.2.5.6.9.13) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 치즈핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)	발아현미밥* 국수장국*(1.5.6.9) 시금치나물무침*(5.6) 비엔나푸실리볶음*(1.2.5.6.10.12.15.16) 오리훈제단호박구이&머스터드*(1.2.5.6) 배추김치(9) 애플턴오버파이*(1.2.5.6)	방학식(미급식)
*에너지/단백질/칼슘/철 900.9/39.9/79.8/2.3	*에너지/단백질/칼슘/철 855.2/27.0/278.0/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 798.0/38.5/168.0/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 844.5/27.8/132.0/3.4	

학교급식 식재료 원시지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/중국산	원양산	세네갈산

24.1-2월 학교급식 안내[조식]

▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

1/29 Mon	1/30 Tue	1/31 Wed	2/1 Thu	2/2 Fri
흑미밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 콩나물무침*(5) 주꾸미삼겹살불고기*(5.6.10.13) 닭봉데리야끼구이*(5.6.13.15) 모짜렐라치즈볼*(1.2.5.6) 배추김치(9)	차조밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 빨간계란조림*(1.5.6.13) 멸치볶음*(5.6.13) 햄치즈카츠*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 시리얼(오레오)*(2.5.6)	수수밥* 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13) 오리훈제채소무침*(5.6) 가지볶음*(5.6.13.18) 동글동글밥까스*(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 토마토(설탕)*(12.13)	흑미밥* 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 돼지갈비찜*(5.6.10.13.18) 골뱅이야채무침*(5.6.13) 배추김치(9) 피자토스트(고구마무스)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한모금감귤주스*(13)	차조밥* 시래기된장국*(5.6) 꼬리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 깐쇼새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13) 고메함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 앙버터모닝빵*(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철 809.9/50.9/140.6/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 806.8/34.9/476.3/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 842.0/42.8/83.7/4.0	*에너지/단백질/칼슘/철 805.1/41.6/160.9/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 824.6/31.5/149.8/3.2

학교급식 식재료 원시지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/중국산	원양산	세네갈산

24.1-2월 학교급식 안내[중식]

▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

1/29 Mon	1/30 Tue	1/31 Wed	2/1 Thu	2/2 Fri
김가루볶음밥(작은밥)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 순두부찌개*(5.9.10.18) 시금치나물무침*(5.6) 치킨무* 구운반마리통닭*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 따옴(천혜향한라봉)*(13)	기장밥* 우렁된장찌개*(5.6) 편육/상추쌈*(5.6.9.10.13) 무말랭이무침(자율)*(5.6.13) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18) 배추김치(9) 우리밀팥붕어빵*(1.2.5.6)	차조밥* 어묵크로켓(땡초,새우)*(1.5.6.9.12.13.17) 닭개장*(1.5.13.15) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 맛김* 배추김치(9) 브루키(브라우니쿠키)*(1.2.5.6)	오므라이스(응원해소시지)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국*(5.9) 고사리볶음*(5.6) 블랙타이거새우*(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트)*(1.2.5.6.12) 바닐라아이스크림(나뚜루)*(1.2.5)	방학식(미급식)
*에너지/단백질/칼슘/철 847.3/32.7/82.7/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 793.4/40.8/217.0/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 806.0/41.7/125.0/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 804.0/36.8/248.4/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철

학교급식 식재료 원시지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/중국산	원양산	세네갈산

24.1-2월 학교급식 안내【석식】

▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

1/29 Mon	1/30 Tue	1/31 Wed	2/1 Thu	2/2 Fri
발아현미밥* 쇠고기야채죽*(5.6.16) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13) 케이준감자튀김*(5.6.12) 배추김치(9) 치즈불고기버거*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 과채주스(옐로우)*(13)	수수밥* 맑은미역국*(5.6) 도토리묵무침*(5.6.13) 돼지불고기*(5.6.10.13) 애호박전&동그랑땡전*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 생크림도넛슈크림*(1.2.5.6) 마시는하동매실*	매콤부추고기볶음밥*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오징어무국*(5.6.17) 볼어묵떡조림*(1.5.6.13) 숙주나물무침* 배추김치(9) 자두레몬에이드* 지파이(치킨)*(1.2.5.6.12.15)	기장밥* 순두부계란국*(1.5.6) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 등갈비구이*(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)*(2)	방학식(미급식)
*에너지/단백질/칼슘/철 1,436.6/49.2/456.0/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1,395.7/46.8/295.0/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 939.2/34.2/170.5/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1,121.1/49.2/201.6/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철

학교급식 식재료 원시지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기 / 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/ 국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산