



3월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정(학사일정)과 식자재 수급 상황에 의해 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jhyoja->교육활동>급식->이달의식단>

◇ 알레르기 유발식품 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀 누룽지: 국내산(멥쌀)	잡곡: 국내산 떡: 국내산(멥쌀)	배추김치/배추,고춧가루,마늘: 국내산 총각김치,열무김치,깍두기,갯김치 등: 국내산	낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부,청국장,콩비지: 국내산/ 국내산	고등어,삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산,페루산	우렁살/가공품: 국내양식/	
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/	
돼지고기/가공품: 국내산/국내산	달걀/가공품: 국산,무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/	
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산,원양산	꽂치/가공품: /원양산(꽂치캔)	어육해물가공품(어묵,연육 등): 수입산	

3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
친환경기장밥 수삼담무국(15) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 새학기 응원케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/31.0/64.0/2.3	친환경검정쌀밥 봄동배추된장국(5.6) 순살닭고기볶음(5.6.13.15) 참쌀김부각(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.6/23.8/132.1/1.8	자장밥(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.5.6) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 노랑만두/소스 (1.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/19.5/108.7/1.7	친환경혼합잡곡밥(5) 냉이김치국(5.6.9) 양배추찜(달래양념간장)(5.6) 버섯소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 초코토핑요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/30.4/278.4/5.0	친환경기장밥 소고기미역국(5.6.16) 골뱅이곤약채소무침(5.6.13) 코코넛연어가스&소스 (1.5.6.13.16) 배추김치(9) 블루베리설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/28.0/285.7/3.0
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
친환경기장밥 우렁살된장찌개(5.6.9) 오향장육*청경채 (5.6.10.13.18) 우엉어묵야채볶음(1.5.6) 배추김치(9) 우리쌀킵식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/29.4/286.6/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 복만두떡국(1.5.6.10.16.18) 참나물무침(5.6) 낙지오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 딸기(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.3/22.1/195.4/3.7	소고기콩나물밥&양념장 (5.6.16) 얼갈이배추된장국(5.6) 직접담은무생채(9) 스마일감자(2개)&버터플라이새우(1.5.6.9.12) 양배추케요네즈(1.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/23.5/191.0/3.0	친환경검정쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 임연수순살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 묵은지파김치지짐(9) 망고젤리스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/22.9/132.0/6.0	친환경기장밥 몸튼튼 오리탕(5.6.13) 메추리알버섯장조림 (1.5.6.13) 오븐에구운돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 945.5/29.7/189.2/5.1
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 감자간장조림(5.6.13) 온두부-참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) 깻잎육전(1.5.6.10.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/20.7/130.4/3.3	친환경기장밥 버섯순두부찌개(5.6.9.10) 숙주미나리무침(5.6.13) 수제치킨커틀릿/소스 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 딸기(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/28.5/149.7/2.6	맑은콩나물국(5.6) 오이돌나물초무침(13) 오븐한입돈가스&소스 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 사과한모금 주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.5/25.0/146.3/2.9	친환경검정쌀밥 유부어묵국(1.5.6.7.13.18) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 미역줄기볶음(맛살)(1.5.6.8) 콤비네이션피자5&갈릭소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/29.6/357.8/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 동태찌개(5.6.13) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13) 한입떡갈비야채조림 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/28.9/324.5/3.3
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
친환경기장밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 가자미순살데리야끼소스강정 (5.6.13) 깍두기(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/29.7/258.0/2.4	친환경검정쌀밥 숙국(5.6) 돈육사태떡찜 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지 견과류김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/27.8/179.8/4.9	새우야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 김치수제비국(5.6.9) 매실장아찌1 깍두기(9) 탕수육-과일소스 (1.5.6.11.12.13) 유산균사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/24.1/184.5/2.3	친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.17) 안동식찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 개별 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/31.4/185.2/2.8	친환경기장밥 돈육간장불고기(5.6.10.13) 취나물무침(5.6.13) 감자돼개탕 배추김치(9) 쌀과자(지역가공품)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.0/24.3/190.0/5.7