


10월 영양소식지


답 당 : 영양교사

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우 * 낙지,주꾸미: 베트남산 * 명태:러시아산
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 갈치:국산 * 다랑어:원양산
* 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시 * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

10월 학교급식 식단안내

	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thur	10/4 Fri
	국군의날	김가루볶음밥(5.6.13.18) 유부우동(면)(5.6.7.13.18) 양배추샐러드/S(1.5.12) 하프프링글치킨/양념 S(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 수박주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/36.7/109.4/2.9	개천절	재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 수다날	10/10 Thur	10/11 Fri
친환경잡곡밥(5) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.16) 들깨포함★ 애호박버섯볶음(5.6.13.18) 버섯포함★ 미트볼조랭이떡조림 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 트윙클브라우니스틱 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/27.2/117.1/3.6	간장계란참박덮밥 (1.2.5.6.7.10.16) 참치김치찌개(5.6.9) 한글돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 한글날마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 3,629.3/86.2/115.6/2.3	한글날	친환경잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17 .18) 버섯포함★ 가지볶음 한입꿔바로우&레몬탕수 S(1.5.6.10) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.1/19.7/78.7/8.9	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 알감자조림(5.6) 건파래쪽파무침 팽이버섯두부조림(5.6) 버섯 포함★ 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/29.4/137.2/2.9
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thur	10/18 Fri
친환경잡곡밥(5) 어묵우국(1.5.6.7.9.13.18) 오이도라지무침(5.6.13) 닭갈비(5.6.13.15) 버섯포함 ★ 파래김자반볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/18.9/132.3/3.2	친환경잡곡밥(5) 사골새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 공치무조림(5.6) 돈육깻잎순나물(10) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/23.8/204.7/4.0	닭살야채죽(15) 버섯포함★ UFO메가버거 (1.2.5.6.12.15.16.18) 무피클 웨이감자튀김&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 모구모구음료(11.13) 콘옥수수샐러드(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.6/27.7/99.5/4.3	친환경잡곡밥(5) 부대김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물볶음(5) 훈제오리야채볶음 (2.5.6.10) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 시리얼수제요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.4/36.1/267.1/2.2	친환경잡곡밥(5) 오징어우국(17) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 오징어김치전(1.5.6) 상추부추겉절이(9) 깍두기(9) 유산균음료(런)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.8/20.5/97.3/1.9
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thur	12/25 Fri
친환경잡곡밥(5) 실파계란국(1) 오이고추쌍장무침(5.6) 간장불고기(5.6.9.10.13.18) 버섯포함★ 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.2/28.3/96.9/2.1	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 버 섯포함★ 청국장찌개(5.6.9.16) 버섯 포함★ 해물콩나물찜 들깨포함★ (5.6.9.13.17.18) 비엔나소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 파인애플조각(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.0/30.2/182.6/3.5	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 18) 순두부계란국(1.5) 미역줄기볶음(5) 계란후라이(1.5) 크리스피통살치킨까스&머스 터드S(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.1/35.9/163.3/3.6	친환경잡곡밥(5) 닭살미역국(5.6.9.15) 세발나물무침(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 버섯포함★ 순살가자미까스&감귤타르 S(1.5.6) 배추김치(9) 과일주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/23.6/115.2/3.5	친환경잡곡밥(5) 한우육개장(5.6.9.16) 들깨 포함★ 버섯포함★ 얼갈이나물무침 안동식찜닭(5.6.13.15) 버 섯포함★ 과트로새우초츠&치폴레 S(1.5.6.9) 총각김치(9) 청포도에이드(독도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/24.2/132.7/2.4
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thur	
친환경잡곡밥(5) 어묵김치국 (1.5.6.7.9.13.18) 비빔만두(1.5.6.10.16.18) 돼지불고기(5.6.9.10.13.18) 버섯포함★ 롱치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.7/34.1/103.0/1.5	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 계란장조림(1.5.6) 도토리묵무침(5.6) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 페퍼로니치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/42.6/226.5/3.3	친환경잡곡밥(5) 쫄면야채무침(5.6.13) 쇠고기미역국(5.6.9.16) 쇼콜라크루키(1.2.5.6) 홍삼훈제삼겹구이(10) 배추김치(9) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.4/30.3/111.0/3.4	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5.6.9) 갯잎장아찌(5.6) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 두부계란전&양념장 (1.5.6.13) 배추김치(9) 말기사각도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/20.5/146.0/2.5	

 **알레르기정보**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

 **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판