

채소/과일

선택해야 할 식품
섭취량은 과하지 않게!



신선한 채소



해조류



과일

주의해야 할 식품
섭취 횟수와 섭취량이 많아지지 않게!



튀기거나 버터, 치즈, 크림, 소스가 첨가된 채소/과일



가당 가공 제품 (과일 통조림 등)

어육류/두류

선택해야 할 식품
섭취량은 과하지 않게!



생선



콩, 두부



기름기 적은 살코기



껍질 벗긴 가금류

주의해야 할 식품
섭취 횟수와 섭취량이 많아지지 않게!



갈은 고기, 갈비, 육류의 내장



가금류 껍질, 튀긴 닭



스팸, 소시지, 베이컨 등



생선/해산물의 알, 내장

곡류

선택해야 할 식품
섭취량은 과하지 않게!



잡곡



통밀

주의해야 할 식품
섭취 횟수와 섭취량이 많아지지 않게!



달걀, 버터가 주성분인 빵, 케이크, 고지방 크래커, 비스킷 칩 등



파이, 케이크, 도넛



30초이상 꼼꼼하게 손씻기



외출시 꼭 마스크착용하기



기침할때 옷소매로 가리기



굴고루 먹기

우린 이겨낼 수 있어요!



코로나 물러가라!!



면역력 강화!!



VITAMIN



1월-2월 학교급식 식단 안내



1/2 Mon	1/3 Tue	1/4 Wed	1/5 Thu	1/6 Fri
친환경검정쌀밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.) 고등어순살카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 보쌈김치(9.13.) 치즈감자고로케(1.2.4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/25.6/134.9/2.5	친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 숙주계맛살무침 불동겉절이(13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/30.8/110/4	친환경발아찰현미밥 나주곰탕(1.5.8.13.16.6. 콩치(캔)김치조림(5.6.9.13.18.) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.11.15.16.) 알타리김치(9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/21.9/135.8/3.1	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 콩나물국(5.6.13.) 시금치무침(5.6.18.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 웃담딸기요구르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/27.1/228.3/2.7	친환경홍국쌀밥(5.) 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 바나나 사과양배추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/33.2/170.7/4
1/30 Mon	1/31 Tue	2/1 Wed	2/2 Thu	2/3 Fri
• 친환경발아찰현미밥 • 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) • 가지나물(5.6.11.18.) • 오븐바삭치즈치킨가스(1.2.5.6.12.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.9/27.6/161.7/6.9	• 친환경귀리밥 • 오리불고기(5.6.13.18.) • 명엽채볶음(1.5.6.13.18.) • 유자청고구마맛탕(4.5.13.) • 배추김치(9.13.) • 저염식누룽지(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/30.8/115.6/3.6	• 깐부치밥(1.5.6.9.13.15.17.18.) • 유부장국(5.6.13.18.) • 무생채(9.13.) • 불동겉절이(13.) • 코코넛새우까스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) • 요구르트런(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/31.7/243.5/9.9	• 친환경찰기장밥 • 북어미역국(5.6.13.18.) • 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) • 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) • 보쌈김치(9.13.) • 굴 • 달고나마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/25.9/193.4/2.9	졸업식

◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> ->알림방->식생활실 ->식생활게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

