

## ■ 2024년 학교급식운영 안내

1. 본교는 전북에서 생산되는 **유기농 친환경쌀과 친환경잡곡**을 사용하고 있으며, 매끼 친환경 잡곡을 20~30%씩 섞어 사용합니다
2. 다양한 건강 식단을 제공하여 성장기 학생들의 성장에 도움을 주고 아토피, 천식, 비만, 당뇨 등 생활 습관병을 예방하며 건강증진을 도모합니다
3. 화학조미료를 사용하지 않고 천연재료(다시마, 멸치, 새우, 버섯, 채소)로 맛을 낸 안전한 급식을 실시합니다.
4. 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 생산량이 적어 수급이 어려운 재료인 경우에만 수입산을 사용하며, 식재료는 전자조달시스템을 이용하여 투명하고 안전하게 공급받고 있습니다.
5. 우수한 식재료를 사용합니다.  
주식은 무농약친환경쌀과 친환경잡곡을 100%로 사용하고, 농산물은 친환경농산물을 지원금 내에서 사용하고, 육류 및 가금류의 경우 쇠고기는 국내산한우(2등급이상), 돼지고기(국내산 2등급이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기(국내산 1등급), 계란(국내산 1등급)과 그 가공품 등은 HACCP사업장의 국내산만을 사용합니다.
6. 인스턴트식품, 냉동식품, 가공식품 사용을 지양하고 튀김요리를 줄이고 오븐으로 조리하여 트랜스지방 섭취를 최소화하고, 전통음식과 제철음식을 제공하려고 노력합니다.
7. 영양소식지, 급식실게시판, 학교홈페이지 급식란에 식단게시, 식재료원산지, 영양표시, 알레르기유발식품표시제를 실시하고 있습니다.
8. 학생 상호간 위화감 조성 및 식중독 사고의 우려가 있어 **교내 외부 음식물의 반입을 원칙적으로 금지**하며, 학교장의 반입허가가 있는 경우에는 사전에 담임선생님께 연락하여 주시고, 위생상태 검사 및 사고발생시 원인규명을 위하여 음식물 150g을 144시간 -18℃이하에서 냉동 보관하여야 합니다.

9. 나트륨섭취 저감화를 위해 염도계를 이용하여 제공되는 요리의 염도를 낮추기 위해 노력하고 있습니다.
10. 본교는 U-HACCP시스템으로 급식 전과정의 위생관리를 철저히 시행하고 있습니다.
11. 학생 급식비는 무료급식비 4,400원(식품비3,550원+운영비490원+인건비360원)과 친환경농산물지원금 460원입니다.

12. 학교급식법령의 영양기준량을 준수합니다.

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)		티아민 (비타민B <sub>1</sub> ) (mg)		리보플라빈 (비타민B <sub>2</sub> ) (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)	
		평균 필요 량	권장 섭취 량	평균 필요 량	권장 섭취 량	평균 필요 량	권장 섭취 량	평균 필요 량	권장 섭취 량	평균 필요 량	권장 섭취 량	평균 필요 량	권장 섭취 량
800	40	175	239	0.3	0.4	0.4	0.4	24	31	260	320	3.8	5.2

### 13. 알레르기 정보

식단에 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.아황산, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,홍합,전복포함), 19.잣 등의 **알레르기 유발식품**을 표시하였습니다. 그 외에 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 **급식 시 각별한 주의**를 부탁드립니다.

## ■ 사이버 ‘영양상담실’ 운영

학생들의 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 **사이버 ‘영양상담실’**을 운영합니다.  
허약·비만·특이체질 등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 학교 홈페이지 급식게시판에 문의하여 주세요.

▷ 사이버 영양상담실

샘고을중학교 홈페이지 ⇒ 급식게시판



## 3월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다 먹는 날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

Mon	Tue	Wed	Thu	3/1 Fri
3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 도유찌개(중)(5.6.9.10) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 근대무침(중)(5.6) 깻잎김치(중)(13) 콘치즈토스트(중)(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,053.0/48.4/289.6/3.8	친환경찰현미밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 오이달래무침(중)(5.6.13) 볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) 임면수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9) 친환경딸기(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/34.6/163.2/7.0	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 감자양송이들깨국(중) 상추묵무침(중)(5.6) 김치볶음(중)(5.9) 물드키위(중) 사과요거타입(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.3/42.6/328.2/6.6	친환경차조밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 호박버섯볶음(중)(5) 치킨까스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/38.5/128.5/2.4	친환경찰보리밥(중) 영양달걀(중)(15) 시금치고추장무침(중)(5.6) 돈육김치볶음(중)(5.6.9.10) 미역줄기볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 몬테크리스토샌드위치(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.0/46.3/256.4/3.9
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경검정쌀밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 사태편육(중)(5.6.10) 상추쌈(중)(5.6) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 치즈떡볶이(치)(중)(1.2.5.6.13) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.8/37.8/172.7/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 콩나물파채무침(중)(5) 치킨케사디야(중)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.1/45.8/237.9/4.4	비빔밥(중)(5) 아욱국(중)(5.6) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.4/27.2/248.8/3.4	친환경차수수밥(중) 청국장찌개(중)(5.9.10) 오리불고기&파채(중)(5.6) 가지나물(중)(5.6) 풀면야채무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.7/37.3/184.6/4.6	친환경찰현미밥(중) 쇠고기미역국(중)(16) 매운돈사태찜(5.6.10.13.18) 열갈이무침(중)(5.6) 상하이씨푸드스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.4/44.6/215.5/4.0
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경찰보리밥(중) 순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 오이소박이(중)(13) 오징어채볶음(중)(5.6.13.17) 장각오븐구이(중)(5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.0/39.7/140.4/3.3	친환경차조밥(중) 쏙된장국(중)(5.6) 공치캔김치조림(중)(5.6.9) 돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18) 누들로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 야채튀김(중)(5.6) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.9/43.2/337.4/7.7	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어계란국(중)(1) 상추치커리겉절이(중)(5.6) 닭뿔/닭봉후라이드(중)(1.5.6.15) 배추김치(중)(9) 친환경한라봉(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.9/33.5/175.1/3.1	눈꽃치즈카레우동(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.6.9) 매운갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 시금치나물(중) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 깻잎김치(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.2/45.5/260.4/4.0	친환경검정쌀밥(중) 제주고기국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭고구마조림(중)(5.6.15) 참나물무침(중) 두부양념구이(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.3/50.5/181.4/4.8
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
친환경찰현미밥(중) 갈비감자탕(중)(10.13) 미나리무무침(중)(5.6.13) 어묵갈비(중)(1.5.6.13) 계란야채말이2(중)(1.5) 배추김치(중)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.8/36.1/228.4/4.9	친환경차수수밥(중) 육개장(중)(13.16) 근대무침(중)(5.6) 감자파프리카채볶음(중)(5) 비엔나소시지볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/30.3/164.1/4.1	스팸마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 꿩이버섯된장국(중)(5.6) 오이달래무침(중)(5.6.13) 김치볶음(중)(5.9) 클로렐라포크브리또(중)(2.5.6.10.12.13) 웃담딸기요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.6/35.2/353.0/4.2	친환경차조밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 양배추쌈(우렁쌈장)(중)(5.6.13) 콩나물파채무침(중)(5) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.1/38.2/291.2/5.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 우동(중)(1.5.6.7.13.18) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 미역줄기볶음(중)(5) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.2/33.0/211.7/3.5

### ◆ 알레르기 정보

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

- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

**※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.**

### ◆ 식재료 원산지 표시

1. 쇠고기 및 쇠고기가공품: 국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품: 국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품: 국내산, 4. 오리고기 및 오리고기가공품: 국내산, 5. 쌀: 국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지: 국내산, 8. 낙지: 베트남산, 9. 명태 및 명태가공품: 러시아산, 10. 고등어: 국내산, 11. 갈치: 세네갈산, 12. 꽃게: 국내산, 13. 오징어/오징어가공품: 국내산/페루산, 14. 참조기: 국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품: 원양산, 16. 아귀: 국내산, 17. 주꾸미: 베트남산, 18. 콩(두부류·콩비지·콩국수): 국내산

**※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.**