



## 음식물 쓰레기를 줄이면, 기후위기를 막을 수 있다고?

음식물 쓰레기를 하나의 국가로 가정한다면, 전 세계에서 세 번째로 온실가스를 많이 배출하는 국가가 될 것이라고 합니다. 음식물 쓰레기를 20% 줄이면 온실가스 배출량 177만 톤이 감소하며, 이는 승용차 47만 대가 배출하는 온실가스 배출량과 맞먹습니다.

△ 소나무 3억 6천만 그루를 심는 것과 같은 효과를 낼 수 있죠. △

## 음식이 우리 식탁에 오르기 전: 생산 과정에서부터 온실가스 배출



데이터 출처: FOOD FOOTPRINT & THOMAS NEUBERGER (2013) REDUCING FOODS ENVIRONMENTAL IMPACTS THROUGH PREFERENCE AND CONSUMERS, 이 글은 공익 저널 시미안스(Symon)에 실린 글입니다.  
OURWORLDDATA.ORG 연구의 데이터의 방한을 통해 전 세계에서 발생하는 심각한 문제 해결을 도모합니다.  
저자 HANNAH RICHIE의 허락을 받고 공유합니다.

## 음식물 쓰레기로 혼동되는 일반쓰레기

- 채소류: 마늘/양파/옥수수 등의 줄기와 껍질, 쪽파/대파의 뿌리
- 과일류, 견과류: 호두/밤/땅콩 등의 딱딱한 껍데기, 복숭아/살구/감 등 핵과류의 씨
- 육류: 소/돼지/닭 등의 털 및 뼈다귀
- 어패류: 홍합/조개/소라/전복/꼬막/멍게/굴 등의 껍데기
- 알껍질: 달걀/오리알/메추리알/타조알 등의 껍데기
- 찌꺼기: 일회용 티백, 한약재 찌꺼기

## 음식물 쓰레기 줄이는 법

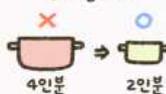
### 조리에서 섭취까지 음식물 쓰레기 줄이는 방법!



음식물 쓰레기를 줄일 수 있는 방법을 알려줄게!

#### ① 먹을 만큼만 조리하기

너무 많은 양을 만들어서 먹지 못하고 버려지는 음식들! 처음부터 줄여봐요



#### ② 껍질까지 사용하기

국물 내기용 멸치, 새우, 다시마 등을 믹서기에 갈아 분말로 사용하거나 오이, 당근, 브로콜리 등은 껍질과 줄기를 모두 사용해요



#### ③ 자투리 채소 사용하기

오리하고 남은 자투리 채소들을 모아서 국물을 내거나 볶음밥, 카레 등의 재료로 사용해요



#### ④ 먹을 만큼만 덜어 먹기

음식을 먹을 만큼만 덜어 먹으면 남기지 않고, 위생적으로 먹을 수 있어요!



## 4월 22일은 지구의 날 ♥

4월 22일은 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 제정한 지구 환경보호의 날입니다.

예쁜 꽃과 식물들이 자라는 봄을 오래오래 느낄 수 있도록 4월엔 학교급식을 통해 지구 지키기에 동참해보면 어떨까요?

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 그린피스, 서울특별시식생활종합지원센터]

## ❀ 4월 학교급식 식단 안내 [조식] ❀

	4/1 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/2 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/3 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/4 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
	흑미밥 감자수제비국(5.6) 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) 야채달걀말이(1.5.13) 돌김자반(5) 배추김치(9) 시리얼(오레오)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/36.6/313.2/4.5	귀리밥 시래기된장국(5.6) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 숙주나물무침 깍두기(9) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/29.6/157.0/2.6	발아현미밥 얼큰왕만둣국(1.5.6.7.10.13.16.18) 갈치감자조림(5.6.13) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/26.3/212.8/4.0	보리밥 단호박죽(13) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물무침(5.6) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/30.2/120.2/3.6
4/7 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/8 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/9 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/10 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/11 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
보리밥 게살야채죽(1.5.6.8) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 새송이매추리알조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 토마토황도(11.12.13) 두바이마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.1/31.4/203.8/4.3	귀리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 오리훈제채소무침(5.6) 오이부추무침(5.6.9.13) 햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 학교로간 주스(유자)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.0/30.1/204.5/3.6	흑미밥 김치어묵국(1.5.6.9) 버섯소불고기(5.6.13.16.18) 매콤감자조림(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 바나나쉐이크(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/38.5/198.9/5.5	수수밥 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 주꾸미제육볶음(5.6.10.13) ) 스크램블에그(1.2.5.10) 시금치나물무침(5.6) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.1/35.6/120.4/5.1	발아현미밥 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 닭봉데리아기구이(5.6.13.15) 감자채피망볶음(5) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 시리얼(콘푸라이트)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/36.8/221.9/5.2
4/14 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/15 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/16 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/17 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/18 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
수수밥 쇠고기야채죽(5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 통달걀장조림(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 치즈스틱(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.9/38.2/274.8/3.0	귀리밥 소고기우거죽(5.6.13.16) ) 하트꼬마돈가스&양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 두부조림(5.6) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 시리얼(코코팍스)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.5/25.0/260.4/4.3	발아현미밥 맑은미역국(5.6) 매운닭감자조림(5.6.13.15) ) 칠리만두강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 참나물오리엔탈샐러드(5.6.13) 배추김치(9) 초코우피파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.2/29.9/168.0/5.8	보리밥 들깨수제비국(5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 햄채소계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.2/36.7/278.4/3.9	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대된장국(5.6) 고등어무조림(5.6.7.13) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 숙주나물무침 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.1/37.6/128.8/3.7
4/21 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/22 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/23 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/24 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/25 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 애호박고추장찌개(5.6.10.13) 자반고등어구이(5.6.7) 야채계란찜(1) 숙주나물무침 깍두기(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.6/33.4/144.4/3.7	흑미밥 순두부계란국(1.5.6) 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) 갈치구이(5.6) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 바나나쉐이크(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/38.1/224.1/3.4	수수밥 삼색감자옹심이국(17) 오리불고기(5.6.13.18) 간소새우조림(1.2.5.6.9.12.13) 고사리볶음(5.6) 배추김치(9) 액티비아(레몬)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/22.4/124.3/2.5	보리밥 생새우무우국(5.6.9.13) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 시금치나물무침(5.6) 햄계란치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.6/38.4/317.9/5.8	귀리밥 맑은복어국(1.5.6) 오오통살새우가스(1.5.6.9.13) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.0/29.3/228.0/5.7
4/28 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/29 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/30 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	<b>☐ 알레르기 정보</b> 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 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣. <b>☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</b> <b>♣ 영양 및 원산지정보 안내</b> 전주술내고등학교 홈페이지 ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판	
귀리밥 쇠고기무국(16) 한입떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부조림(5.6) 열갈이배추된장무침(5.6) 배추김치(9) 벵글벵글쏘시지(2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/29.2/180.0/4.3	발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제채소무침(5.6) 김말이강정(1.2.5.6.10.12.13.16) 토마토황도(11.12.13) 배추김치(9) 블루베리크림치즈토스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.5/20.6/69.5/1.7	보리밥 팥이버섯된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) ) 해쉬브라운(1.5.6.12.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 시리얼(초코볼)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/29.5/158.8/2.8		

## ❀ 4월 학교급식 식단 안내 [중식] ❀

	4/1 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/2 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/3 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/4 <span style="color: #3498db;">Fri</span>
	보리밥 닭개장(1.5.13.15) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 몽땅치즈핫도그(2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 요구르트(에이요)(2) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.3/39.8/257.4/4.8	콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 순두부찌개(5.9.10.18) 수제허니콤보(5.6.13.15) 감자채피망볶음(5) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/38.9/114.1/3.2	흑미밥 동태매운탕(5.13) 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) 수제꼬치없는소떡소떡 세발나물무침(5.6.13) 총각김치(9) 그릭콩포트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.1/37.2/230.1/1.8	수수밥 콩나물국(5) 오리훈제단호박구이&머스터드(1.2.5.6) 오징어오이무침(5.6.13.17) 양념꼬치어묵(1.5.6.13) 배추김치(9) 청포도&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.9/30.6/85.5/1.6
<span style="color: #e91e63;">4/7 Mon</span>	<span style="color: #e67e22;">4/8 Tue</span>	<span style="color: #e67e22;">4/9 Wed</span>	<span style="color: #27ae60;">4/10 Thu</span>	<span style="color: #3498db;">4/11 Fri</span>
발아현미밥 소고기우거지국(5.6.13.16) ) 오리불고기(5.6) 오치즈후라이(2.5.6.10.13) 참나물오리엔탈샐러드(5.6.13) 배추김치(9) 후레쉬업라임&레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.2/22.7/217.1/2.6	흑미밥 얼큰왕만둣국(1.5.6.7.10.13.16.18) 치킨&콘립(5.6.15) 고등어무조림(5.6.7.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.3/38.9/127.8/6.4	옛날도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 두부된장국(5.6) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 숙주나물무침 총각김치(9) 요거얌얌(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.8/33.8/319.5/4.9	귀리밥 삼색감자옹심이국(17) 편육/상추쌈(5.6.9.10.13) 새송이버섯양념구이(5.6.13.18) 비빔막국수(3.5.6.13) 배추김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.5/36.8/178.1/2.7	보리밥 곰탕(1.6.16) 오징어낙지볶음(5.6.13.17) ) 애호박전&떡새우완자전(1.2.5.6.9.12.18) 포도송이리코타치즈샐러드(2.5.6.11) 깍두기(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.7/35.1/192.1/3.5
<span style="color: #e91e63;">4/14 Mon</span>	<span style="color: #e67e22;">4/15 Tue</span>	<span style="color: #e67e22;">4/16 Wed</span>	<span style="color: #27ae60;">4/17 Thu</span>	<span style="color: #3498db;">4/18 Fri</span>
작은밥(귀리) 짜장면(5.6.10.13) 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 유린기(5.6.13.15) 고기만두&김치만두(1.5.6.10.13.16.18) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 짜먹는요거바(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/39.1/128.9/3.8	보리밥 감자수제비국(5.6) 눈꽃치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 잡채(1.5.6.10.13) 갯잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/34.8/175.8/2.8	닭갈비볶음밥(2.5.6.13.15) 순두부계란국(1.5.6) 두툼떡갈비&파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치나물무침(5.6) 수제망고라씨(1.2.5.6) 배추김치(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/35.4/207.8/3.9	귀리밥 김치콩나물국(5.9) 버섯소불고기(5.6.13.16.18) ) 도토리묵무침(5.6.13) 양배추찜/우렁쌈(5.6) 총각김치(9) 우리밀생크림오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/35.7/233.3/5.5	발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 수제등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 청경채무침(6.9.13) 배추김치(9) 망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.5/38.5/218.5/2.7
<span style="color: #e91e63;">4/21 Mon</span>	<span style="color: #e67e22;">4/22 Tue</span>	<span style="color: #e67e22;">4/23 Wed</span>	<span style="color: #27ae60;">4/24 Thu</span>	<span style="color: #3498db;">4/25 Fri</span>
흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 채소튀김(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 총각김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/36.3/140.2/3.2	야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 참치김치찌개(5.6.9) 포크타코(1.2.5.6.13) 새송이메추리알조림(1.5.6.13) 단호박고구마샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 수제레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/29.1/215.0/3.8	작은밥(발아현미) 바지락칼국수(6.18) 주꾸미제육볶음(5.6.10.13) ) 도토리묵무침(5.6.13) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 배추겉절이(6.9.13) 다시마브로콜리/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.9/30.4/127.3/3.4	귀리밥 들깨시래기된장국(5.6.13) 돼지불고기상추쌈(5.6.10.13) 야채달걀말이(1.5.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/38.3/223.0/4.9	발아현미밥 우거지감자탕(5.9.10) 파채간풍기(5.6.12.13.15.18) ) 탕평채(1.5.6.13.16) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/34.9/156.4/3.2
<span style="color: #e91e63;">4/28 Mon</span>	<span style="color: #e67e22;">4/29 Tue</span>	<span style="color: #e67e22;">4/30 Wed</span>	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;"> <p><b>☐ 알레르기 정보</b></p> <p>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 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣.</p> <p><b>☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</b></p> <p><b>♣ 영양 및 원산지정보 안내</b>                      전주술내고등학교 홈페이지                      ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판</p> </div>	
발아현미밥 오색어묵무국(1.5.6.7.13.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 모듬튀김(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 힘내파인애플씨주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.3/27.0/128.3/5.3	수수밥 쇠고기미역국(16) 하트꼬마돈가스&양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 시금치나물무침(5.6) 총각김치(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/22.1/115.4/2.4	귀리밥 순두부찌개(5.9.10.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 볼어묵떡조림(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.4/24.7/81.5/2.1		

## ❀ 4월 학교급식 식단 안내 [석식] ❀

4/1 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/2 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/3 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/4 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>	
발아현미밥 오징어무국(5.6.17) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 고구마맛탕(5.13) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/37.9/79.6/2.3	보리밥 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 사천식당수육(1.2.5.6.10.12.13.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 잡채(1.5.6.10.13) 총각김치(9) 얼라이브(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.4/38.2/150.6/4.4	고추참치덮밥(1.5.6.12.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 새우튀김(1.5.6.9.13) 숙주나물무침 방울토마토치즈샐러드(2.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/30.2/169.2/3.7	흑미밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 납작비빔만두(1.5.6.13) 취나물무침 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/31.6/125.0/4.6	
4/7 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/8 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/9 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/10 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/11 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
귀리밥 바지락무우국(18) 동파육(5.6.10.13.18) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/35.7/180.9/4.2	새우야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오색어묵무국(1.5.6.7.13.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 순대찜(2.5.6.10.13.16) 단무지무침 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/21.2/122.7/3.2	발아현미밥 낙지연포탕(5) 닭볶음(5.6.13.15) 모듬소세지채소볶음(2.5.6.10.15.16) 양상추과일샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.6/34.0/112.2/2.9	수수밥 쇠고기미역국(16) 주꾸미삼겹살불고기(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 수제고르곤졸라또띠아(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 힘내파인애플씨주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.5/34.6/227.3/3.5	흑미밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) 시금치나물무침(5.6) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13) 총각김치(9) 제주청꿀주스(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.7/32.0/234.5/2.9
4/14 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/15 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/16 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/17 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/18 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
귀리밥 오징어무국(5.6.17) 오리훈제/깻잎무쌈(1.2.5.6) 야채계란찜(1) 양상추과일샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 화이트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/27.6/94.1/2.5	발아현미밥 우렁된장찌개(5.6) 마늘보쌈/상추쌈(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 무말랭이무침(5.6.13) 총각김치(9) 딸기젤라또(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/37.7/391.6/4.5	수수밥 나가사키짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 목화솜탕수육(1.5.6.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 최고야포도씨주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.6/31.5/215.4/9.1	흑미밥 국수장국(1.5.6.9) 오징어나지볶음(5.6.13.17) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 시금치나물무침(5.6) 깍두기(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.5/31.6/125.3/3.1	보리밥 쇠고기미역국(16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.4/31.0/156.5/3.6
4/21 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/22 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/23 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	4/24 <span style="color: #27ae60;">Thu</span>	4/25 <span style="color: #2980b9;">Fri</span>
수수밥 단호박죽(13) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 샐러드파스타(1.5.6.12.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/19.2/124.1/2.5	발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 파채간장불고기(1.5.6.10.13.18) 야채계란찜(1) 아삭오이고추된장무침(5.6.13) 총각김치(9) 회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/37.1/154.2/3.8	귀리밥 쇠고기미역국(16) 닭볶음(5.6.13.15) 시금치나물무침(5.6) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 인절미갈릭토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.0/32.1/92.7/3.0	보리밥 쇠고기버섯샤브샤브(5.6.7.13.16.18) 로제닭떡볶이(2.5.6.12.13.15.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 얼갈이배추된장무침(5.6) 배추김치(9) 비피더스(샤인머스캣)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.0/38.4/236.6/3.3	흑미밥 매콤어묵탕(1.5.6) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 시금치나물무침(5.6) 깍두기(9) 플리또(골드키위배)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/34.6/155.6/3.7
4/28 <span style="color: #e91e63;">Mon</span>	4/29 <span style="color: #e67e22;">Tue</span>	4/30 <span style="color: #e67e22;">Wed</span>	<b>☑ 알레르기 정보</b> 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 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣. <b>☑ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</b> <b>♣ 영양 및 원산지정보 안내</b> 전주술내고등학교 홈페이지 ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판	
보리밥 소고기우거지국(5.6.13.16) 파닭(5.6.13.15) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 숙주나물무침 총각김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.2/41.5/276.0/4.9	흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 백순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 진미채조림(5.6.13.17) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 후레쉬업라임&레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.7/25.5/143.6/3.7	매콤부추고기볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어콩나물국(5) 데리야끼삼치구이(5.6.12.13.18) 야채계란찜(1) 고사리볶음(5.6) 깍두기(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.1/39.2/111.0/3.3		