



● 학교급식운영 안내

1. 본교는 전라북도 내에 생산되는 친환경 쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발 식품 표시제를 실시하고 있습니다.
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 섭취 시 주의 및 안내하여 주시길 바랍니다.
4. 학교 사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

● 학교급식 이야기

1. 급식은 한 줄로 차례차례 받기
앞에 있는 친구를 미는 경우 뜨거운 음식이 흘러 손이나 다리에 화상을 입을 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
2. 골고루 섭취하기
학교급식은 성장에 맞는 에너지, 영양소 등을 고려하여 제공하므로 편식하지 않고 조금이라도 섭취하는 것이 좋습니다.
3. 차분히 자리에 앉아서 섭취하기
섭취 시 친구와 장난치는 경우 넘어지거나 음식이 흘리는 경우가 발생하니 주의하여 주시길 바랍니다.
4. 다 먹은 식판은 스스로 치우기
섭취한 후 식판, 숟가락, 젓가락을 자리에서 치우도록 합니다. 제공되는 음료, 꼬치 등 일반쓰레기 및 재활용 쓰레기는 퇴식구에 따로 놓여있는 쓰레기통에 버려주시길 바랍니다.
5. 급식실에서 뛰지 않기
급식실은 조리 및 섭취하는 공간으로 바닥에 음식물이 묻어 미끄러울 수 있기에 넘어지거나 다칠 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
6. 음식을 외부로 가져가지 않기
안전하게 제공된 급식이 급식실이 아닌 외부에서 섭취하는 경우 식중독 발생 가능성이 높아질 수 있으므로 급식실에서 섭취 완료 해주시길 바랍니다.

※ 식사 전 손 씻기 ※



출처 식품의약품안전처

● 알아두면 유익한 영양 지식

다가오는 추석 지역별 이색 송편에 대해 알아보도록 합니다.

송편은 소나무 '송'에 떡 '병'을 써서 '송병'으로 불렸습니다. 햅쌀로 빚은 송편을 차례상에 올려 조상님께 감사한 마음을 전했고 농사에 대해 격려하는 마음으로 먹었습니다.

	오색송편 오미자, 치자, 쪽으로 색을 알록달록 내어 한입에 먹을 수 있도록 만들며 주로 깨 소를 넣어 빚습니다.
	감자송편 감자를 이용한 녹말을 반죽하고 팥, 강낭콩 소를 넣어 빚습니다.
	호박송편 호박을 멥쌀가루와 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣으며 호박 모양으로 빚습니다.
	모시송편 영광, 고흥에서는 모시잎을 삶아서 반죽에 섞고 콩, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣어 빚습니다.
	침송편 산간에서 나는 침을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣어 빚습니다.
	완두송편 달짝지근한 완두콩 소를 넣어 빚습니다.

※ 맛있는 추석 음식 즐겁고 건강하게 먹는 방법 ※

달걀 1인분 (150g) 204kcal	소갈비찜 1인분 (250g) 495kcal	호박전 1인분 (150g) 208kcal	화양떡 1인분 (150g) 273kcal

- 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기
 - 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기
 - 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일 먹기
- 생각보다 고지방, 고칼로리의 추석 음식을 과식하기보다 적당히 섭취하여 건강한 한가위를 보내도록 합니다.



9월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
2	3	4	5	6							
잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 머릿대들깨찜 볶은김치(9) 갈비떡고치 전갱이살고추장구이2 김구이 *에너지/단백질/칼슘/철 682.1/33.6/94.7/2.1	흑미밥 동태매운탕(5) 비엔나메추리알케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 콩나물무침(5) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10) 깍두기(9) 파배기빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 854.0/39.5/178.9/2.7	자율밥 두움바파스타 (1.2.5.6.9.12.13) 유자요거트케이준샐러드 (1.2.5.6.11.13.15.18) 볶은김치(9) 새우까스 (1.5.6.9.12.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 단호박스프 (2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 1,426.5/37.9/174.5/3.2	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 팽이버섯된장국(5) 숙주나물 볶은김치(9) 참후랑크소시지 (1.2.5.6.10.15.16) 토핑요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 946.8/34.2/221.7/3.2	잡곡밥 맑은콩나물국(5) 볶은김치(9) 버섯잡채(5.6.13.16) 제육볶음(10) 감자와플*케첩 (1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 816.0/37.5/141.3/3.4							
9	10	11	12	13							
잡곡밥 갈비완자탕 (1.5.6.10.13.15.16.18) 부추겉절이(13) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 오징어김치전(1.5.6.17) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 904.3/28.8/55.8/1.8	참치마요덮밥(1.5.6.13) 어묵무국(1.5.6) 오징어초무침 (5.6.13.17) 볶은김치(9) 회오리감자(5.6) 라이트요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,145.4/48.8/138.8/3.0	잡곡밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 아몬드취포조림 백세프볼카츠(1.5.6.10) 두부양념구이(5.6) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 812.8/24.6/110.0/5.0	잡곡밥 들깨미역국 오이생채 볶은김치(9) 사각어묵볶음(1.5.6) 별카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 682.3/18.6/159.1/1.7	잡곡밥 흥함무국(18) 미역무초무침 간장닭갈비(5.15.18) 모듬전 (1.2.5.6.9.10.15.18) 깍두기(9) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 782.4/31.9/103.0/2.8							
16	17	18	19	20							
	추석 연휴		계란함박덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 북어채무국 콩나물무침(5) 볶은김치(9) 순살닭강정(1.4.15) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 460.5/34.1/93.2/2.8	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 나가사끼짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16 .17.18) 단무지무침 애호박볶음(셀프) 포테이토탕도그 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,177.4/33.9/374.3/2.0							
23	24	25	26	27							
잡곡밥 등뼈감자탕(10) 계란찜(1.9) 한식잡채(1.5.6) 연양식떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 초코츄러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,049.6/42.1/139.4/4.0	찰보리밥 얼큰버섯수제비(5.6) 오징어어묵무침 (1.5.6.17) 아몬드멸치볶음 북경식참살찌바로우 (5.6.10) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 616.5/21.6/83.1/1.0	새우크림카레 (2.5.6.9.12.13.16.18) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 왕만두찜 (1.5.6.10.16.18) 볶은김치(9) 어떡햄볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수능대박♡아르기닌 *에너지/단백질/칼슘/철 1,042.1/36.8/209.4/4.5	잡곡밥 잔치국수(1.6) 상추무침 사각어묵볶음(1.5.6) 목삼겹구이(5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 995.8/45.5/108.0/3.3	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 우동국물 (1.2.5.6.9.13) 시금치나물 반각통닭+소스 (1.5.6.15.16) 깍두기(9) 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,056.8/42.0/191.7/4.5							
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣										
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/밥, 죽, 누룽지	콩/두부, 콩가루	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	김치/배추, 고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/지미	고등어/오징어
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산/원양산	수입산	국내산

2024. 9. 1.

전주완산고등학교장

※ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
 ※ 위 식단의 영양량 및 원산지 표시는 학교홈페이지(<http://wansango.hs.kr>) -> 열린마당 -> 급식실 -> 이달의식단, 급식계시판에서 확인하실 수 있습니다.