



전주우아중학교

2025년 3월호  
우아중 2025-2

영양소식 및 식단안내

<http://www.school.jbedu.kr/wooa>

바른 인성으로 나눔과  
배려를 실천하는  
행복한 학교

영양상담실

☎243-9176



## 2025학년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 위해 무상급식이 실시되고 있습니다. 2025년 **중학교 급식비는 식품비 4,310원(친환경농산물, 바이전주지원금 포함), 운영비 500원, 인건비 교육청지원**입니다.
2. 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경쌀**을 사용하고 있고, 친환경 농산물 구입비 일부를 지원을 받아 질 높은 급식이 되도록 노력하고 있습니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하고 있으며, 식단표, 사용하는 식재료의 원산지, 알레르기 정보는 학교홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
4. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력하고 있습니다.
5. 한우(2등급 이상) · 돼지고기(국내산 2등급 이상) · 닭고기(국내산 1등급) · 오리고기의 원산지는 국내산을 원칙으로 사용합니다.



## 학교에서의 급식예절

### <급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

### <급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

### <급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기



## 학교급식 위생관리

1. 우리 학교 급식은 시설관리, 개인위생관리, 식재료관리, 작업 위생, 배식, 세척 및 소독 등의 사항에 대해 학교급식법, 식품위생법을 기준으로 깨끗하고 안전하게 관리하고 있습니다.
2. 급식을 만드는 모든 과정에 HACCP 시스템을 적용하여 학생들에게 위생적이고 안전한 급식을 제공합니다.



## 비타민 섭취를 도와주는 봄나물

	<p>▶냉이</p> <p>냉이는 비타민A가 많아 <b>눈 건강</b>에 좋고, <b>피로 해소</b>에 좋은 <b>비타민 B1</b>이 봄나물 중 제일 많아 춘곤증 치료에 효과적입니다.</p>
	<p>▶달래</p> <p>달래는 <b>비타민C</b>가 매우 풍부해 조직의 생성과 유지에 중요한 역할을 하고 피부의 저항력을 높여 <b>노화</b>를 방지하는데 효과적입니다.</p>
	<p>▶두릅</p> <p>‘산채의 왕’으로 불리는 두릅은 다른 나물보다 <b>우수한 단백질</b>이 많습니다. 지방, 당질, 섬유질, 무기질, 인, 숨, 철분, 비타민C 등도 풍부하게 함유되어 있습니다. 마음이 편안해지고 <b>불면증과 스트레스감소</b>에 효과적입니다.</p>
	<p>▶미나리</p> <p>미나리는 독특한 향미를 지니고 있는 신채소로, 비타민이 풍부한 <b>알칼리성식품</b>입니다. 쌀을 주식으로 하는 한국인에게 <b>혈액의 산성화를 막아주는</b> 아주 중요한 역할을 합니다.</p>
	<p>▶취나물</p> <p>취나물은 <b>칼륨, 비타민C, 아미노산</b> 함량이 많은 <b>알칼리성</b> 식품입니다. 어린잎 특유의 향미가 있어서 데쳐서 무쳐 먹으면 입맛을 한층 돋겨주고 춘곤증 예방에도 좋습니다.</p>



# 3월 학교급식 식단 안내



3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
대체공휴일	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 매운갈비떡볶이(5.6.10.13) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 애호박전&구운햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우유크림케이크(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 목살고추장찌개(5.6.10.13) 시금치나물(5.6) 두끼치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 버터갈릭순살치킨/웨이감 자(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 망고요구르트(2)	친환경차조밥 단호박꽃게탕(8.13) 수육/쌈배추(5.6.10.13.16) 통새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 대추방울토마토(12)	친환경찰흑미밥 냉이김치국(5.6.9) 봄동겉절이(13) 애니타리깨스무침(5.6.13) 분모자로제짬뽕 (2.5.6.12.13.15.16.18) 안심카츠 (5.6.10.12.13.18) 꿀떡
	* 에너지/단백질/칼슘/철 828.3/37.3/115.3/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 849.1/35.0/255.0/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/40.1/166.5/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 732.1/39.8/200.1/4.5
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
친환경차수수밥 왕교자만두국(1.5.6.10.16.18) 오이달래무침(5.6.13) 낙지오징어떡볶음(5.6.13.17) 피자등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2)	친환경찰현미밥 모듬순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 봄동겉절이(13) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 오리주물럭(5.6.13) 불고기육전/부추무침 (1.2.5.6.13.16) 딸기	크림커리라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 근대된장국(5.6) 민물새우무조림(5.6.9.13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 닭다리치킨(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 캐플주스	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기당면국(5.6.16) 사태살김치볶음(5.6.9.10.13) 햄부추달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 갯김치(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 닭뼈매콤조림(5.6.13.15) 머위잎된장나물(5.6) 두부달걀전/달래양념장 (1.5.6) 쌈배추겉절이(13) 요거트꽃카롱(1.2.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 891.2/41.1/309.4/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 911.4/36.7/140.6/6.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/22.7/239.7/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 828.2/43.1/161.0/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/33.4/177.5/4.0
3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
친환경발아찰현미밥 오리탕(5.6.13) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 늑두전(5.9.10) 갯김치(9) 찰보루빵(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 한우떡국(1.16) 미나리초무침(5.6.13) 마라탕볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트(2.5.6)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 매운콩나물국(5) 존득한도그 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 청굴주스(13) 한입단무지	친환경찰보리밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.10.13.18) 흑임자연근샐러드(1.5) 돈육불고기/모듬쌈(5.6.10.13) 몬스터오징어(1.5.6.17) 배추김치(9) 한라봉	친환경혼합잡곡밥(5) 유부우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 세발나물무침(5.6) 닭강자조림(5.6.13.15) 오코노미카츠(1.2.5.6.7.10.12.13.16.18) 쌈배추겉절이(13) 샤브레쿠키(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/44.3/106.7/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 838.7/33.8/147.0/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 818.1/35.7/237.9/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 789.9/43.7/179.2/8.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/26.5/146.6/2.9
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
친환경귀리밥 갈비김치찌개(5.9.10) 도라지진미채무침 (5.6.13.17) 훈제오리볶음우동(5.6.13.18) 아란치니(1.2.5.6.10.16) 깍두기(9) 샤인머스켓푸딩	친환경혼합잡곡밥(5) 돼지국밥(2.5.6.10) 감자어묵조림(1.5.6.13) 두부/참치김치볶음(5.9.13) 닭전/파채무침(2.5.6.13.15) 수제에그타르트(1.2.5.6) 쌈배추겉절이(13)	봄나물비빔밥(5.6.10.13) 숙된장국(5.6) 콜라비생채 게란후라이(1.5) 배추김치(9) 쁘띠쿨(자두) 생크림오믈렛(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 대구매운탕(5.13) 참나물겉절이(5.6) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 등갈비바베큐이 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지	친환경차조밥 육개장(5.6.13.16) 깻잎양념무침(5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 통새우꼬치/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 도라에몽만주(1.2.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 861.7/29.4/110.8/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 808.7/34.6/137.8/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/23.1/183.0/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 821.8/35.3/231.5/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 813.5/40.6/188.7/3.4
3/31	❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 전주우야고 홈페이지 → 학교소식 → 식생활관 → 식생활게시판			❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 243-9176) 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 청경채겉절이(13) 샐러드파스타(1.2.5.6.12) 모찌유린기(1.5.6.15) 깍두기(9) 카야버터바게트(2.5.6)	* 쌀:전주시 친환경쌀(유기농) * 닭고기/오리고기/가공품:국내산 * 콩(두부):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조개:국내산 * 돼지고기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, * 오징어가공품: 페루,중국 * 주꾸미:베트남산,명태:러시아산, 다랑어 가공품: 원양산 * 양고기, 다랑어, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁창 이, 전복, 방어, 부세 사용안함 * 기존 표시대상 + 이외에도 <b>마역감말차천일염은 국내산</b> 사용			
* 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/28.7/138.0/3.2				

❖ 위 식단은 학사 일정 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.