

 <b>전주용흥중학교</b> <a href="http://www.yongheung.ms.kr">http://www.yongheung.ms.kr</a> 2022 - 1호	<b>3월 영양소식지</b>	전주시 완산구 장승배기로 12 (삼천동1가 306-36번지) 063) 237-2732~3
교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)	<a href="http://www.yongheung.ms.kr">http://www.yongheung.ms.kr</a>	예체능보건부

## < 2022년 학교급식 운영 안내 >

1. 학교급식은 교육의 일환으로 학생의 건전한 심신발달에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 구성하며, 급식 관리에 있어서 위생과 안전을 철저히 관리합니다.
2. 급식비는 무상급식비와 친환경농산물 지원금으로 이루어집니다.

급식비	3,700원	식품비 3,050원+운영비 290원+인건비 360원
친환경농산물 사용 지원금	319원	친환경쌀+친환경잡곡+친환경농산물
부식비 사용 지원금	40원	BYE전주 상품

3. 식품알레르기로 인해 병원 진단을 받았거나 확실한 증상이 있는 학생들은 해당 식품을 섭취하지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

※ 알레르기 유발식품 안내(식단의 메뉴에 적혀있는 숫자를 참고하세요)

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

4. 국내산 재료를 사용합니다.

우리 학생들이 좋아하는 몇가지 수입 과일, 또는 국내 수확량이 너무 부족한 품목을 제외 하고는 “모두 우리 땅에서 나는 신선한 재료”를 사용합니다.

☞ 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산

▶ 기타 학교급식 관련 운영내용(월간식단, 식단사진, 식재료의 원산지 및 영양량, 알레르기정보, 축산물 이력추적정보 등)은 학교 홈페이지(식생활관)에 공개하고 있습니다.

## 급식시간 안전한 식사예절

### 입장 및 대기

- ▶ 마스크 착용
- ▶ 발열검사 실시
- ▶ 올바른 손씻기
- ▶ 손 소독
- ▶ 거리두기 실천



### 배식

- ▶ 배식기구를 통한 감염 예방을 위하여 대면 배식으로 전환
- ▶ 마스크 착용하고 1m 이상 간격 유지
- ▶ 메뉴정보는 급식실 게시판 확인



### 식사

- ▶ 식사 시간 외에는 곧바로 마스크 착용
- ▶ 식사 중 대화 금지
- ▶ 식사 중 다른 학생과 음식 나눠먹지 않기
- ▶ 추가 배식이 필요한 경우 마스크 착용 후 이동





# 3월 학교급식 식단 안내



3/1 Tue	3/2 Wed	3/3 Thu	3/4 Fri
	강황쌀밥 설렁탕 ①⑥⑬⑯ 자반고등어찜 ⑦⑬ 물파래전 ①⑥⑨⑬ 달래오이무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬ 골드파인애플	기장밥 두부된장국 ⑤⑥⑬ 닭봉조림 ⑤⑥⑬ 계란말이 ①⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 핫도그 ①⑤⑥⑩⑬	비빔밥 ①⑤⑥⑬ 콩나물국 ⑤⑬ 계란fry ① 배추김치 ⑨⑬ 에그타르트 ①②⑤⑥ 요구르트 ②
	에너지    단백질    칼슘    철분	에너지    단백질    칼슘    철분	에너지    단백질    칼슘    철분
	726.7    34    97.6    5.8	734.5    39.5    162    6.8	703.7    22.5    223.1    3

3/7 Mon	3/8 Tue	3/9 Wed	3/10 Thu	3/11 Fri
강황쌀밥 어묵국 ⑤⑥⑬ 치킨커들릿 ①②⑥⑬⑯ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 세발나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 오렌지	차수수밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨⑬ 돈육강정 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 삼치조림 ⑤⑥⑬ 유채나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 생크림와플 ①⑥⑬	 <b>20대 대통령 선거</b>	기장밥 김치수제비국 ⑥⑨⑬ 미트볼조림 ⑥⑩⑬⑯ 갈치카레구이 ⑤⑥⑬ 방풍나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	스팸밥버거 ①⑤⑥⑨⑩ 미니유부우동 ⑤⑥⑨ 단무지&피클 ⑬ 닭꼬치 ⑥⑬⑯ 파김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ②
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지
725.6	36.4	157.3	2.9	730.5
에너지	단백질	칼슘	철분	단백질
725.6	36.4	157.3	2.9	34.7
에너지	단백질	칼슘	철분	칼슘
725.6	36.4	157.3	2.9	273.2
에너지	단백질	칼슘	철분	철분
725.6	36.4	157.3	2.9	4

3/14 Mon	3/15 Tue	3/16 Wed	3/17 Thu	3/18 Fri
강황쌀밥 ⑤ 된장국 ⑤⑥⑬ 편육&쌈채소 ⑤⑥⑨⑩⑬ 무말랭이무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 치즈스틱 ②⑤⑥ 황도복숭아 ⑪	보리밥 돼지감자찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 코다리강정 ⑤⑥⑬ 메추리알조림 ①⑤⑥ 풋마늘무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②	율무밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 포크커들릿 ①②⑤⑥⑩⑬ 숙주나물무침 떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 오렌지	검정쌀밥 쇠고기미역국 ⑬⑯ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 감자볶음 ⑤⑩ 배추김치 ⑨⑬ 도미아피자 ②⑥ 딸기라떼 ②	자장밥 ⑤⑥⑩ 시래기국 ⑤⑥⑬ 닭강정 ⑤⑥⑬⑯ 단무지 ⑬ 파김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지
720.7	42.1	131	5.1	691.1
에너지	단백질	칼슘	철분	단백질
720.7	42.1	131	5.1	32.4
에너지	단백질	칼슘	철분	칼슘
720.7	42.1	131	5.1	156.4
에너지	단백질	칼슘	철분	철분
720.7	42.1	131	5.1	3.4

3/21 Mon	3/22 Tue	3/23 Wed	3/24 Thu	3/25 Fri
기장밥 북어콩나물국 ⑤⑬ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑯ 시래기된장지짐 ⑤⑥⑨⑬ 찐만두 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨⑬ 감귤쥬스	검정쌀밥 명태코다리국 ⑤⑥⑨⑬ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑬ 오징어채조림 ⑤⑥⑦ 열무나물무침 ⑤⑥⑬ 해시브라운&케첩 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬	강황쌀밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 잡채 ①⑤⑥⑩ 콩치양념구이 ⑤⑥⑩ 치커리사과무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫	보리밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬⑯ 한우불고기 ①⑤⑥⑧⑨⑬⑯ 조기나물찜 ⑤⑥⑬ 감자전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 골드파인애플	계란볶음밥 ①⑥⑯ 잔치국수 ①⑤⑥⑨⑬ 새우튀김 ①⑤⑥⑨⑬⑯ 단무지 ⑬ 겉절이 ⑨⑬ 오렌지
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지
701.7	39.6	135.6	2.9	677.9
에너지	단백질	칼슘	철분	단백질
701.7	39.6	135.6	2.9	31.9
에너지	단백질	칼슘	철분	칼슘
701.7	39.6	135.6	2.9	152.1
에너지	단백질	칼슘	철분	철분
701.7	39.6	135.6	2.9	4.6

3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed	3/31 Thu
강황쌀밥 떡만두국 ①⑩⑯ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 계란찜 ① 미나리무침 ⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	검정쌀밥 매운감자국 ⑤⑥ 닭다리구이 ②⑤⑥⑬⑯ 해물완자전 ①⑤⑥⑦ 생갯잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫	차수수밥 들깨닭곰탕 ①⑯ 두부양념구이 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②	율무밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 포크커들릿 ①②⑤⑥⑩⑬ 갈치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 밀감푸딩 ⑬ 옥수수스프 ①②⑥
에너지	단백질	칼슘	철분
726	41.7	71.7	3.6
에너지	단백질	칼슘	철분
726	41.7	71.7	3.6
에너지	단백질	칼슘	철분
726	41.7	71.7	3.6
에너지	단백질	칼슘	철분
726	41.7	71.7	3.6



※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

**알레르기 정보**  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**  
 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판