

 전주용흥중학교 http://www.yongheung.ms.kr 2021 - 13호	3월 영양소식지	전주시 완산구 장승배기로 12 (삼천동1가 306-36번지) 063) 237-2732~3
교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)	http://www.yongheung.ms.kr	예체능보건부

< 2021년 학교급식 운영 안내 >

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

급식비	3,500원	식품비 2,850원+운영비 290원+인건비 360원
친환경농산물 사용 지원금	319원	친환경쌀+친환경잡곡류+친환경농산물
부식비 사용 지원금	30원	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 Mon	3/2 Tue	3/3 Wed	3/4 Thu	3/5 Fri
	차수수밥 콩나물냉이국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 소시지어묵볶음 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨⑬ 초코케익 ①②⑤⑥⑬ 사과주스 ②⑤⑫⑬	강황쌀밥 설렁탕 ①⑥⑬⑯ 자반고등어찜 ⑦⑬ 달래오이무침 ⑤⑥⑬ 물파래전 ①⑥⑨⑬ 깍두기 ⑨⑬ 골드파인애플	기장밥 두부된장국 ⑤⑥⑬ 닭봉조림 ⑤⑥⑬ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 미니핫도그 ①⑤⑥⑩⑬	비빔밥 ①⑤⑥⑬ 콩나물국 ⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬ 에그타르트 ①②⑤⑥ 요구르트 ②
	에너지 830.8 단백질 41.5 칼슘 154.2 철분 4.3	에너지 789.1 단백질 37.1 칼슘 111 철분 6.6	에너지 744.1 단백질 39.6 칼슘 154.2 철분 6.7	에너지 737.9 단백질 23.5 칼슘 145.4 철분 3.4
3/8 Mon	3/9 Tue	3/10 Wed	3/11 Thu	3/12 Fri
강황쌀밥 어묵국 ⑤⑥⑬ 닭정육스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑯ 계란말이 ①⑬ 치커리사과무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 오렌지	차수수밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨⑬ 돈육강정 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 삼치조림 ⑤⑥⑬ 유채나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 생크림와플 ①⑥⑬	울무밥 사골왕만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 낙지볶음 ⑤⑥⑨⑬ 풋마늘무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 도넛&요거트 ①②⑤⑥	기장밥 김치수제비국 ⑥⑨⑬ 미트볼조림 ⑥⑩⑫⑬⑯ 갈치카레구이 ⑤⑥⑬ 방풍나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	스팸밥버거 ①⑤⑥⑨⑩ 홍어찌개 ⑤⑥⑬ 콩나물들깨무침 ⑤ 닭꼬치 ⑥⑬⑯ 깍두기 ⑨⑬ 포도맛젤리 ⑬
에너지 691.3 단백질 37.4 칼슘 178.7 철분 4.2	에너지 748.7 단백질 37.8 칼슘 313.2 철분 4.5	에너지 798.2 단백질 34.5 칼슘 172.1 철분 3.8	에너지 771.9 단백질 34.2 칼슘 331.3 철분 3.9	에너지 754.5 단백질 38.6 칼슘 252.2 철분 11.8
3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed	3/18 Thu	3/19 Fri
강황쌀밥 ⑤ 두부된장국 ⑤⑥⑬ 편육&쌈채소 ⑤⑥⑨⑩⑬ 무말랭이무침 ⑤⑥⑬ 갓김치 ⑨⑬ 치즈스틱 ②⑤⑥ 황도복숭아 ⑪	차수수밥 쇠고기미역국 ⑬ 코다리강정 ⑤⑥⑫ 메추리알조림 ①⑤⑥ 김가루실파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 소떡롤 ⑤⑥⑩⑫⑯	울무밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 포크커틀릿 ①②⑤⑥⑩⑫ 생갯잎무침 ⑤⑥ 떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 오렌지	검정쌀밥 돼지고기짜개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 감자볶음 ⑤⑩ 배추김치 ⑨⑬ 또띠아피자 ②⑥ 딸기우유 ②	자장밥 ⑤⑥⑩ 열무된장국 ⑤⑥⑬ 닭강정 ⑤⑥⑬⑯ 꼬들단무지 ⑬ 파김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫
에너지 741.4 단백질 45.7 칼슘 141.3 철분 5.6	에너지 798.1 단백질 45.9 칼슘 117.3 철분 5.2	에너지 813.9 단백질 41 칼슘 189.7 철분 3.7	에너지 808.3 단백질 41.3 칼슘 535.4 철분 4	에너지 781.5 단백질 42.7 칼슘 167.5 철분 5.5
3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed	3/25 Thu	3/26 Fri
기장밥 북어콩나물국 ⑤⑬ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑯ 시래기된장찌개 ⑤⑥⑨⑬ 찐만두 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨⑬ 감귤주스	검정쌀밥 명태코다리국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩ 오징어채조림 ⑤⑥⑦ 열무나물무침 ⑤⑥⑬ 해시브라운&케첩 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨⑬	강황쌀밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 잡채 ①⑤⑥⑩ 콩치양념구이 ⑤⑥⑩ 백묵이겨자냉채 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫	보리밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬⑯ 한우불고기 ①⑤⑥⑧⑨⑬⑯ 조기나물찜 ⑤⑥⑬ 채소감자전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 골드파인애플	작은밥&김가루 ⑬ 잔치국수 ①⑤⑥⑨⑬ 꼬들단무지 ⑬ 새우튀김 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 겉절이 ⑨⑬ 오렌지
에너지 772.8 단백질 44.9 칼슘 189.3 철분 9.3	에너지 716.7 단백질 42.2 칼슘 157.1 철분 4.2	에너지 723.4 단백질 33 칼슘 168.5 철분 3.7	에너지 745.4 단백질 46.5 칼슘 122.9 철분 7.8	에너지 711.1 단백질 23.7 칼슘 266.5 철분 5.3
3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed	<div>  <div> 건강한 </div> <div> 식사는 알맞게 생활은 바르게 활동은 다양하게 </div> </div>	
강황쌀밥 떡만두국 ①⑩⑯ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 삼색계란찜 ① 미나리무침 ⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	검정쌀밥 매운감자국 ⑤⑥ 닭다리구이 ②⑤⑥⑫⑯ 해물완자전 ①⑤⑥⑦ 생갯잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫	차수수밥 들깨닭곰탕 ①⑯ 두부양념구이 ⑤ 콩나물들깨무침 ⑤ 볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑯ 배추김치 ⑨⑬ 골드키위푸레 ⑬		
에너지 803.3 단백질 46.9 칼슘 81.7 철분 4	에너지 797.4 단백질 46 칼슘 157.5 철분 6.6	에너지 794.8 단백질 36.9 칼슘 117.2 철분 3.7		

※ 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