



## 🍴 우리 학교 급식은?

- ▶ 학교급식비지원으로 **중식 무상 급식**을 실시합니다.
- ▶ 주식은 **친환경 쌀과 찹쌀, 국내산 잡곡을 포함한 혼식**을 원칙으로 합니다.
- ▶ **학교급식 식재료 원산지 표시제**를 시행하고 있습니다.
- ▶ 쇠고기는 한우 2등급 이상, 돼지고기는 국내산 2등급 이상에 해당하는 품질을 사용하며, HACCP지정업체 및 공신력 있는 업체로 축산물 등급판정서와 도축검사 증명서를 첨부합니다.
- ▶ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치, 건새우, 양파, 무 등 **천연재료**로 맛을 냅니다.
- ▶ 친환경농산물은 **친환경 농산물 인증품**을 사용합니다.
- ▶ 식재료는 **국내산**을 위주로 사용합니다.
- ▶ 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 **HACCP 시스템**을 적용하고 있습니다.
- ▶ 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하며, **제철식품**을 식단에 사용하고 있습니다.

## 🍴 안전한 학교급식을 위해!

- ① 급식실에 들어오기 전에 교실에서 **발열체크**를 하고 **30초간 손 씻기**를 합니다.
- ② 급식실 입구에서 **손 소독**을 한 후 들어옵니다.
- ③ 급식실 안에서는 **앞 학생과 거리**를 두고 줄을 서있습니다.
- ④ **마스크는 자리에 앉은 후 식사 직전에 벗습니다.**
- ⑤ **지정된 좌석**에 앉습니다.
- ⑥ 식사 시 기침이나 재채기가 나올 때 **옷소매로 입과 코**를 가립니다.
- ⑦ 식사 중 **대화**는 하지 않습니다.
- ⑧ 식사를 마친 후 꼭 **마스크**를 착용합니다.
- ⑨ **정수기**는 사용할 수 없으니, 개인물병을 이용합니다.



# 3월 학교급식 식단 안내

	1 <b>Tue</b>	2 <b>Wed</b>	3 <b>Thu</b>	4 <b>Fri</b>
<p><b>건강</b> </p> <p>영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</p>	<p><b>배려</b> </p> <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비빔밥 (비벼주는)(1.5.16.)</li> <li>• 쇠고기뭇국(5.6.16.)</li> <li>• 조각피자 (1.2.5.6.9.10.12.18.)</li> <li>• 오이고추된장무침 (5.6.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 우리쌀식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 돈육김치찌개(5.9.10.)</li> <li>• 도토리묵무침(5.6.)</li> <li>• 양파드레싱(1.2.5.6.)</li> <li>• 간장치킨(1.5.6.15.18.)</li> <li>• 총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 냉이된장국(5.6.)</li> <li>• 보쌈(5.6.10.)</li> <li>• 치킨텐더또띠아 (1.2.5.6.12.15.)</li> <li>• 무말랭이무침(5.6.)</li> <li>• 친환경상추쌈(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
7 <b>Mon</b>	8 <b>Tue</b>	9 <b>Wed</b>	10 <b>Thu</b>	11 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 황태미역국(5.6.)</li> <li>• 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.)</li> <li>• 볼케이노치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 오이도라지무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 오레오치즈케익 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 한우탕(1.5.8.16.)</li> <li>• 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.)</li> <li>• 비빔국수(5.6.)</li> <li>• 봄동겉절이(9.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 요구르트(야쿠르트) (2.)</li> </ul>	<p>대통령 선거</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 장칼국수(5.6.10.)</li> <li>• 야채계란말이(1.5.12.)</li> <li>• 바삭불고기/파채무침 (5.6.10.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 한라봉(친환경)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콩보리밥</li> <li>• 동태찌개(5.)</li> <li>• 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>• 무생채(9.)</li> <li>• 비빔고추장(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 김구이</li> </ul>
14 <b>Mon</b>	15 <b>Tue</b>	16 <b>Wed</b>	17 <b>Thu</b>	18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 순두부찌개 (1.5.6.9.10.)</li> <li>• 갈비맛돈육강정 (1.2.5.6.10.12.17.18.)</li> <li>• 초코칩트위스트 (1.2.5.6.)</li> <li>• 세발나물무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 열갈이들깨된장국 (5.6.)</li> <li>• 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.)</li> <li>• 메밀김치전병 (1.2.5.6.9.10.16.)</li> <li>• 브로콜리참깨소스 무침(1.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 쿠키앤크림우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 어묵국(1.5.6.)</li> <li>• 명엽채조림(5.6.)</li> <li>• 찰쌀호떡(1.2.5.6.)</li> <li>• 봄동겉절이(9.)</li> <li>• 요구르트(야쿠르트) (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 우거지감자탕(5.6.10.)</li> <li>• 치즈롤카츠 (1.2.5.6.10.12.18.)</li> <li>• 방울토마토(12.)</li> <li>• 상추부추무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 김치콩나물국(5.9.)</li> <li>• 청로복무침(5.)</li> <li>• 삼겹살주꾸미볶음 (5.6.10.)</li> <li>• 총각김치(9.)</li> <li>• 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.)</li> <li>• 김구이</li> </ul>
21 <b>Mon</b>	22 <b>Tue</b>	23 <b>Wed</b>	24 <b>Thu</b>	25 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 시금치국(5.6.)</li> <li>• 닭봉오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 소시지 (2.5.6.10.12.15.)</li> <li>• 찰쌀슈크림도넛 (1.2.5.6.)</li> <li>• 쌈추겉절이</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 돼지국밥(5.6.10.)</li> <li>• 미니메이플피칸파이 (1.2.5.6.)</li> <li>• 오징어브로콜리무침 (17.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 불고기카레덮밥 (1.2.5.6.10.)</li> <li>• 유부팽이장국(자율) (5.6.)</li> <li>• 깻잎김치(5.6.)</li> <li>• 딸기수제요거트스무디(1.2.)</li> <li>• 카카오톡세(1.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 바지락된장찌개 (5.6.18.)</li> <li>• 미나리무생채</li> <li>• 피망잡채(1.5.6.10.16.)</li> <li>• LA돼지갈비구이 (5.6.10.12.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 딸기생크림찰떡 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>• 치즈스틱(1.2.5.6.)</li> <li>• 오포노미야끼 (1.2.5.6.9.10.12.17.)</li> <li>• 시금치무침</li> <li>• 총각김치(9.)</li> </ul>
28 <b>Mon</b>	29 <b>Tue</b>	30 <b>Wed</b>	31 <b>Thu</b>	<p><b>환경</b> </p> <p>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 얼큰수제비국(5.6.9.)</li> <li>• 참나물겉절이(5.6.)</li> <li>• 고구마고로케(1.5.6.)</li> <li>• 치킨스테이크 (5.6.12.15.17.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 사과맛음료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감황쌀밥</li> <li>• 두부된장찌개(5.6.)</li> <li>• 매콤상하이파스타 (1.2.5.6.9.10.12.18.)</li> <li>• 고추장바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 오렌지</li> <li>• 친환경상추쌈(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 새우볶음밥/짜장소스 (1.5.6.9.)</li> <li>• 계란파국(1.8.)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 꺾바로우탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 요구르트(야쿠르트) (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 얼큰쇠고기무국 (1.5.6.16.)</li> <li>• 유채나물무침(5.6.18.)</li> <li>• 고추참치김치볶음 (5.9.12.16.)</li> <li>• 배추겉절이(9.)</li> <li>• 예그타르트(1.2.5.6.)</li> </ul>	

**알레르기정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 급식실 (☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**\*에너지/단백질/칼슘/철분**

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보** : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

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