



🍴 우리 학교 급식은?

- ▶ 학교급식비지원으로 **중식 무상 급식**을 실시합니다.
- ▶ 주식은 **친환경 쌀과 찹쌀, 국내산 잡곡**을 포함한 혼식을 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, **개인물병**을 이용합니다.



3월 학교급식 식단 안내

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

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.