



🌈 우리 학교 급식은?

- ▶ 학교급식비지원으로 **중식 무상 급식**을 실시합니다.
- ▶ 주식은 **친환경 쌀과 찹쌀, 국내산 잡곡을 포함한 혼식**을 원칙으로 합니다.
- ▶ 쇠고기는 육질등급 2등급 이상의 한우, 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 **천연재료로 맛을 냅니다.**
- ▶ 친환경농산물은 **친환경 농산물 인증**품을 사용합니다.
- ▶ 식재료는 **국내산**을 위주로 사용합니다.
- ▶ 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 **HACCP 시스템**을 적용하고 있습니다.
- ▶ 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하며, 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.
- ▶ 가급적 모든 식재료 원산지는 국내산 사용을 원칙으로 하나, 부득이 천재지변이나 현저한 가격차 및 기타 수급사정이 원활하지 않은 일부 품목에 대해서는 수입산을 병행합니다.

▶ **학교급식 식재료 원산지 표시제**를 시행하고 있습니다.

쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산
오리고기 국내산	양고기 국내산	밥, 죽 누룽지 국내산
두부(콩비지, 콩국수) 국내산	배추김치 국내산	고춧가루 국내산
꽃게 국내산	조피볼락 국내산	고등어 국내산
참돔 국내산	뱀장어 국내산	미꾸라지 국내산
참조기 국내산	갈치 세네갈	아귀 국내산
오징어 국내산	넙치 국내산	낙지 베트남
다랑어 원양산	주꾸미 베트남	명태 러시아

🌈 안전한 학교급식을 위해!

- ▶ 손을 깨끗이 씻고 물기를 말립니다.
- ▶ 급식실 입구에서 손 소독을 한 후 들어옵니다.
- ▶ 급식실 안에서는 앞 학생과 거리를 두고 줄을 서 있습니다.
- ▶ 먹기에 알맞은 양의 음식을 받습니다.
- ▶ 자리는 순서대로 채워서 앉습니다.
- ▶ 음식은 바른 자세로 앉아서 먹습니다.
- ▶ 식사 시 기침이나 재채기가 나올 때 옷소매로 입과 코를 가립니다.



3월 학교급식 식단 안내

		1 Wed	2 Thu	3 Fri
<p>건강 </p> <p>영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</p>	<p>배려 </p> <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p>	<p>환경 </p> <p>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥(비벼주는) (1.5.10.16.) • 쇠고기뭇국(5.6.16.) • 오이고추된장무침 (5.6.) • 깍두기(9.) • 우리쌀식혜 • 토끼케이크(1.2.5.6.) <p>*664.3/26.5/138.1/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 삼색목무침(5.6.) • 양파드레싱(1.2.5.6.) • 간장치킨 (1.5.6.15.17.18.) • 총각김치(9.) <p>918.8/43.7/189.6/6.4</p>
6 Mon	7 Tue	8 Wed	9 Thu	10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 황태미역국(5.6.) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.) • 오이도라지무침(5.6.) • 볼케이노치킨(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 오레오치즈케익 (1.2.5.6.) <p>1034.5/55.6/221/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 한우탕(1.5.8.9.16.) • 비빔국수(5.6.18.) • 봄동겉절이(9.) • 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.) • 깍두기(9.) • 요구르트(야쿠르트) (2.) <p>859.9/34.8/267.3/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 냉이된장국(5.6) • 보쌈(5.6.10.) • 무말랭이무침(5.6.) • 치킨텐더도피아 (1.2.5.6.12.15.) • 배추김치(9.) • 친환경상추쌈(5.6.) <p>994.5/53.6/222.9/9.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 장칼국수(5.6.10.) • 야채계란말이(1.5.) • 마파두부 (5.6.10.12.18.) • 배추김치(9.) • 방울토마토(12.) <p>903.7/42.3/281.1/6.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 동태찌개(5.) • 피자돈까스(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 무생채(9.) • 김구이 <p>774.9/48.6/394.4/5.1</p>
13 Mon	14 Tue	15 Wed	16 Thu	17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 순두부찌개 (1.5.6.9.10.) • 세발나물무침(5.6.) • 갈비맛돈육강정 (1.2.5.6.10.12.17.18.) • 배추김치(9.) • 초코칩트윌스트 (1.2.5.6.) <p>948/47.8/186.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 얼갈이들깨된장국 (5.6.) • 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.18.) • 브로콜리참깨소스무 침(1.5.6.) • 해물부추전 (1.5.6.9.17.18.) • 배추김치(9.) • 유기농초코우유(2.5.) <p>996.7/45/310.1/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 치밥(1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18.) • 고치어묵국(1.5.6.) • 명엽채조림(5.6.) • 봄동겉절이(9.) • 찹쌀호떡(1.2.5.6.) • 요구르트(야쿠르트) (2.) <p>991.4/57.4/317.7/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 우거지감자탕 (5.6.9.10.) • 상추부추무침(5.6.) • 치즈롤카츠 (1.2.5.6.10.12.18.) • 배추김치(9.) • 방울토마토(12.) <p>907.7/36.4/230.3/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치콩나물국(5.9.) • 청로목무침(5.) • 삼겹살주꾸미볶음 (5.6.10.) • 총각김치(9.) • 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.) <p>953.3/46.3/381.9/4.7</p>
20 Mon	21 Tue	22 Wed	23 Thu	24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 시금치국(5.6.) • 쌈추겉절이(9.) • 닭봉오른구이(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18.) • 소시지 (2.5.6.10.12.15.) • 배추김치(9.) • 핑키보이도넛(1.2.5.6.) <p>850.9/44.6/178.6/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 돼지국밥(5.6.9.10.) • 부추겉절이 • 오징어브로콜리무침 (17.) • 깍두기(9.) • 미니메이플피칸파이 (1.2.5.6.) <p>760.4/43.2/84.6/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 불고기카레덮밥 (1.2.5.6.10.) • 유부팽이장국(5.6.) • 단무지무침(9.) • 깻잎김치(5.6.) • 딸기수제요거트스무 디(1.2.) • 카카오톳세(1.5.6.) <p>847.1/48.8/298.4/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 바지락된장찌개 (5.6.18.) • 미나리무생채 • 피망잡채(1.5.6.10.16.) • 삼겹살주꾸미볶음 (5.6.10.) • 배추김치(9.) • 딸기생크림찰쌀떡 (1.2.5.6.) <p>996/54.4/194.9/9.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.) • 시금치무침 • 치즈스틱(1.2.5.6.) • 오꼬노미야끼(1.2. 5.6.9.10.12.17.18.) • 총각김치(9.) <p>909/38.4/182.1/4.3</p>
27 Mon	28 Tue	29 Wed	30 Thu	31 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 얼큰수제비국(5.6.) • 참나물겉절이(5.6.) • 고구마고로케(1.5.6.) • 크런치생선까스/양파 드레싱(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) • 사과맛음료 <p>958.8/24.7/198.9/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 두부된장찌개(5.6.) • 매콤상하이파스타 (1.2.5.6.9.10.12.18.) • 고추장바싹불고기 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18.) • 배추김치(9.) • 오렌지 <p>985.6/58.3/199.6/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥/짜장소스 (1.5.6.9.) • 계란파국(1.8.) • 단무지무침 • 꺾바로우탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.) • 깍두기(9.) • 요구르트(야쿠르트) (2.) <p>880.4/38.6/209.5/11.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 얼큰쇠고기무국 (1.5.6.9.16.) • 유채나물무침(5.6.) • 고추참치김치볶음 (5.9.12.16.) • 배추겉절이(9.) • 예그타르트(1.2.5.6.) <p>731.6/28.4/198.4/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 동태찌개(5.9.) • 보쌈(5.6.10.) • 오징어김치전 (1.2.5.6.9.17.) • 배추김치(9.) • 친환경상추쌈(5.6.) <p>907.9/68.4/187.4/6.3</p>

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎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.