

[2024년 학교급식 운영 안내]

- 전북교육청은 학생들에게 건강한 먹거리 제공과 함께 학부모 부담 경감 및 교육 공공성 실현을 위해 무상급식을 실시하고 있습니다. 2024년 고등학교 중식 기준 **4,500원**이 지원됩니다. (중식 기준이며, 조, 석식은 별도 지원을 제외하고 전액 수의자 부담)

구 분	급식비	식품비	운영비	인건비	비고	
학생	중식	4,500원	3,470	440	590	무료 급식
	조, 석식	4,950원	3,290	569	841	
교직원	중식	5,000원	4,470	630	-	

- 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



- ❖ 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 찹쌀, 친환경 잡곡을 포함한 혼식
- ❖ 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 일부 사용
- ❖ 양념류 : 국산 및 친환경 원료, HACCP제품 사용
- ❖ 육류 : 소고기 2등급 이상(한우), 돼지고기 2등급 이상, 닭고기·오리·달걀 1등급 이상
- ❖ 수산물: 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산 사용(동태, 갈치, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ❖ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연 재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ❖ 전통식 위주로 구성, 기호도 높은 조리법 개발 적용
- ❖ 바른 식습관 형성을 위해 채소류·나물 반찬 주 3회 이상 제공, 신선한 과일 주 1회 제공, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ❖ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ❖ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.8% 유지
- ❖ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연 1회 실시 등)
- ❖ **영양 및 원산지 정보 안내**
고창고등학교 홈페이지 ⇒ 게시판 ⇒ 급식게시판

[학교급식 운영 과정]

신뢰받는 학교급식, 참여할수록 높아집니다.

- **학교급식 모니터링 참여하기**
 - 식재료 검수, 조리, 배식 등 급식 전 과정 참관
 - 학교 급식 운영에 대한 의견 제시
- **학교 홈페이지 '식생활관' 살펴보기**
 - 이달의 식단 : 월간식단, 알레르기 정보 제공
 - 급식게시판 : 식생활 및 급식 관련 내용 제공
 - 식단사진 : 급식 사진 제공
 - 영양상담 : 알레르기 등 상담, 영양 식생활 교육자료 제공

**학교급식은
학생들에게 건강
식생활 실천기회를
제공합니다.**



**※ 외부음식을 학부모 임의로 학생들에게
단체로 제공할 수 없습니다 ※**

학교장 허가 없이 학부모 임의로 음식(빵, 햄버거, 피자, 아이스크림, 김밥, 치킨, 과자류 등)을 교내로 반입하여 학생들에게 제공하는 것은 학생의 안전(알레르기, 식중독 등으로 인한 안전사고 발생 차단)을 위해 금지되어 있습니다. 건강하고 안전한 학교 환경이 되도록 협조 부탁드립니다.



♥ 3월 학교급식 식단 안내 ♥

4 Mon	5 Tue	6 Wed	7 Thu	8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.18) · 오이도라지무침(5.6) · 볼케이노치킨(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 레몬케이크(1.2.5.6) <p>*906.9/36.6/102.6/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 돼지고기완자탕(1.2.5.6.10.15.16.18) · 봉동겉절이(9) · 비빔국수(5.6) · 버터플라이새우 (1.2.5.6.9) · 요구르트(야쿠르트)(2) <p>*898.5/25.4/145.3/2.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 냉이된장국(5.6) · 보쌈(5.6.10.18) · 무말랭이무침(13) · 치킨텐더또띠아 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 친환경상추쌈(5.6) <p>*912.6/49.5/238.0/7.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 장칼국수(5.6.10) · 야채계란말이 (1.5.12) · 마파두부 (5.6.10.12.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) <p>*970.3/36.1/251.1/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 동태찌개(5.6) · 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 무생채(9) · 배추김치(9) · 김구이 <p>*883.6/34.0/254.8/4.0</p>
11 Mon	12 Tue	13 Wed	14 Thu	15 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 검정쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.9) · 세발나물무침(5.6) · 갈비맛돈육강정(1.2.5.6.10.12.16.17.18) · 배추김치(9) · 에그타르트(1.2.5.6) <p>*921.2/40.9/148.7/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 열갈이들깨된장국 (5.6) · 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10) · 브로콜리참깨소스무침(1.2.5.6) · 해물부추전 (1.5.6.17) · 배추김치(9) · 유기농초코우유(2) <p>*927.2/37.6/258.7/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 치밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 꼬치어묵국 (1.5.6.7.18) · 명엽채조림(5.6) · 봉동겉절이(9) · 참쌀호떡(1.2.5.6) · 요구르트(야쿠르트)(2) <p>*897.9/43.4/254.7/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 우거지감자탕 (5.6.9.10) · 상추부추무침(5.6) · 치즈플라츠 (1.2.5.6.10.12.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) <p>*841.5/41.4/398.7/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 김치콩나물국(5.9) · 청포묵무침 · 삼겹살주꾸미볶음 (5.6.10) · 총각김치(9) · 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.12.13) <p>*912.3/41.1/285.6/3.7</p>
18 Mon	19 Tue	20 Wed	21 Thu	22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 시금치국(5.6) · 찜주걱절이 · 옛날소시지달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 닭봉오븐구이 (1.2.5.6.12.15.18) · 배추김치(9) · 샌드쿠키(1.2.6) <p>*906.1/36.6/188.6/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현미찰쌀밥 · 돼지국밥 (2.5.6.9.10) · 부추겉절이 · 오징어브로콜리무침 (5.6.17) · 깍두기(9) · 쇼콜라바움쿠편 (1.2.5.6) <p>*850.5/39.7/89.0/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 불고기카레덮밥 (2.5.6.10.12.16.18) · 유부팽이장국(자율)(5.6) · 깻잎김치(5.6) · 배추김치(9) · 딸기수제요거트스무디(2) · 카카옷세(1.2.5.6) <p>*897.2/44.1/295.7/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 바지락된장찌개 (5.6.18) · 피망장채(1.5.6) · 등갈비바베큐구이(5.6.10.12.16.17.18) · 배추김치(9) · 딸기생크림찰쌀떡 (2.5.6) <p>*887.5/37.9/174.2/7.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 검정쌀밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 시금치무침(5.6) · 삼겹살주꾸미볶음(1.2.5.6.10.15.16.18) · 타코야끼(1.5.6) · 총각김치(9) <p>*997.9/48.1/185.6/3.9</p>
25 Mon	26 Tue	27 Wed	28 Thu	29 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 얼큰수제비국(5.6) · 참나물겉절이(5.6) · 고구마고로케(1.5.6) · 크린치생선가스/양파드레싱(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 사과맛음료(13) <p>*901.3/30.9/224.1/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 두부된장찌개(5.6) · 매콤상하이파스타 (1.5.6.9.10.18) · 고추장바삭불고기 (5.6.10.17) · 배추김치(9) · 오렌지 <p>*972.3/50.5/188.9/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 새우볶음밥/짜장소스 (1.2.5.6.9.10.16) · 계란파국(1) · 단무지무침 · 껌바로우량수육 (1.5.6.10.11.12) · 깍두기(9) · 요구르트(야쿠르트)(2) <p>*903.2/36.7/193.4/10.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 검정쌀밥 · 얼큰쇠고기무국 (5.6.16) · 유채나물무침(5.6) · 고추참치김치볶음 (5.9.12.16) · 배추겉절이 · 에그타르트(1.2.5.6) <p>*789.4/28.3/199.7/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 동태찌개(5.6) · 보쌈(5.6.10.18) · 오징어김치전 (1.5.6.17) · 배추김치(9) · 친환경상추쌈(5.6) <p>*939.0/65.4/186.2/5.2</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/철

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

❖ 식단(식재료), 원산지는 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식단(식재료), 원산지 변경 시 식생활관 게시판에 공지

❖ 식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뱀장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁행이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산