

## 12월\_1째주-중식

주간 학교급식영양량		12월 5일	12월 6일	12월 7일	12월 8일	12월 9일
		백미밥  아욱된장국(5.6 13) 고기산적&소스 (1.5.6.10.13) 명엽채고추장조 림(5.6.13) 파래무침(5.6.1 3) 배추김치(9.13) 단무지무침(13)	흑미밥  알큰콩나물국(5, 6,13) 버섯돼지불고기 (5.6.10.13) 치킨너겟&머스 타드소스(1.5,6, 13.15) 숙주나물(13) 배추김치(9.13) 양념깻잎지(13)	햄김치볶음밥(2 .5.10.13)  사과주스(2)	새우볶음밥(5.9 .10.13)  복숭아주스(11)	닭갈비덮밥(5.1 3.15)  청포도주스(2)
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품						
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품			국내산/국내산			국내산/국내산
오리고기/가공품						
양고기/가공품						
넙치/가공품						
조피볼락/가공품						
참돔/가공품						
미꾸라지/가공품						
뱅장어/가공품						
낙지/가공품						
명태/가공품						
고등어/가공품						
갈치/가공품						
오징어/가공품						
꽃게/가공품						
참조기/가공품						
다랑어/가공품						
아귀/가공품						
주꾸미/가공품						
두부						
콩						
영양소	평균 필요량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)		730.9	748.8	657.5	709.9	683.6
탄수화물(g)		102.0	109.4	100.2	95.5	98.8
단백질(g)		36.2	37.7	26	25.1	30.1
지방(g)		20.7	17.6	16.6	25.5	16.7
비타민A(R.E)		427.2	253.3	162.1	137.1	128.8
티아민(mg)		0.5	0.8	0.4	0.8	0.2
리보플라빈(mg)		0.7	1.1	1.6	1.5	0.5
비타민C(mg)		65.9	9.7	102.2	104.1	105.7
칼슘(mg)		216.5	109.7	200.2	106.6	85.9
철분(mg)		4.7	4.2	3.2	4.2	2.3
나트륨(mg)		1072.5	1050.3	1238.4	1521.1	712.3