

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				친환경혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.12.13.18) 떡갈비채소볶음 (5.6.10.15.16.18) 땅콩초코스틱과자(1.2.5.6) 미숫가루라떼(2) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	친환경즉미밥 달걀연자탕 (1.5.6.10.15.16.18) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 간장피쉬강정(5.6.13) 가지무침(5.6) 배추김치(9)	비빔밥(5.6.15) 얼갈이된장국(5.6) 김가루 닭다리살스테이크(15) 골드키위 삼색묵상추무침(5.6.13) 배추김치(9)	친환경혼미밥 매운소고기무국(16) 소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 멸치볶음 참치김치볶음(5.6.9.13) 오이겉절이(5.6.9)	친환경보리밥 얼큰배추국(5.6) 카레닭조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) 간장어묵볶음(1.5.6) 고사리볶음나물 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/일부 수입산	국내산(한우)/일부 수입산	국내산(한우)/일부 수입산	국내산(한우)/일부 수입산	국내산(한우)/일부 수입산
돼지고기/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산
닭고기/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산
오리고기/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/두부 국내산/유부 등 가 공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가 공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가 공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가 공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가 공품 일부 수입산
낙지/가공품				국내 및 수입산 혼용/일부 수입 산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입 산	국내 및 수입산 혼용/일부 수 입산	국내 및 수입산 혼용/일부 수 입산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입 산
명태/가공품				수입산(러시아 등)/수입산(러시 아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시 아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러 시아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러 시아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시 아 등)
고등어/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산
갈치/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산
오징어/가공품				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용
꽃게/가공품				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용
참조기/가공품				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용
다랑어/가공품				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용
아귀/가공품				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용
주꾸미/가공품				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용
영양소	영양 필요량	권장 섭취량	주 평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	744.95	744.95	3.7	896.1	872.4	611.9	783.9	694.8
탄수화물(g)			58.8	121.0	142.4	98.7	96.1	102.8
단백질(g)	18.29	18.29	17.9	31.7	36.0	29.0	36.6	37.1
지방(g)			23.3	31.1	14.5	13.1	26.5	13.9
비타민A(㎍ RAE)	159.02	225.20	132.2	82.5	92.4	297.1	99.4	89.3
티아민(mg)	0.29	0.34	0.6	1.3	0.4	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3
비타민C(mg)	21.45	27.82	37.4	11.4	9.7	111.3	36.0	18.7
칼슘(mg)	229.86	282.50	229.4	317.9	173.3	251.4	223.4	181.2
철분(mg)	3.03	3.88	3.6	4.5	2.5	5.2	3.1	2.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
 * 식재료 원산지
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
 ※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯