

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				친환경혼합잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5.9) 간장불고기볶음(5.6.10) 김치굴편원자(1.5.6.10.16.18) 베리주스(13) 팽이버섯볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 청경채겉절이(5.6.9.13)	친환경흑미밥 부대찌개면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어문어쌔바/소스 (1.5.6.12.13) 레드향 두부간장조림(5.6) 깍두기(9)	비빔밥(5.6.15) 알갈이된장국(5.6) 알갈프라이(1) 묵살바베큐(6.10.12.13) 사인머스캣포도 배추김치(9)	친환경현미밥 떡어두부국(5.9) 치즈떡갈비(2.15) 군고구마 간장어묵볶음(1.5.6) 무생채(9.13)	친환경보리밥 소고기우국(16) 동치팔팔국수(6.13) 김치전(1.5.6.9) 숙주부추나물(5.6.13.18) 배추겉절이(5.6.9)
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 수입 산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입 산	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(러시 아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시 아 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	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	744.95	744.95	7.0	696.5	1,025.9	713.8	787.5	763.1
탄수화물(g)			61.3	105.4	134.7	86.7	138.6	134.3
단백질(g)	18.29	18.29	18.6	36.3	35.9	43.9	35.0	31.1
지방(g)			20.1	12.9	37.0	19.3	8.7	9.6
비타민A(μg RAE)	159.02	225.20	116.9	52.9	73.2	236.8	155.4	66.0
티아민(mg)	0.29	0.34	0.7	1.0	0.5	1.0	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.3	0.7	0.7	0.3	0.5
비타민C(mg)	21.45	27.82	29.2	20.2	61.1	18.2	30.4	16.1
칼슘(mg)	229.86	262.50	206.3	155.0	282.9	240.1	168.9	184.6
철분(mg)	3.03	3.88	3.5	2.7	3.3	4.0	2.4	5.0

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.계, 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.잣