

| 주간<br>학교급식 영양량  |           |           |            | 05월 27일(월)  | 05월 28일(화)  | 05월 29일(수)   | 05월 30일(목)   | 05월 31일(금)   |
|-----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|--|--|
|                 |           |           |            | 친환경귀리밥<br>팽이버섯된장국(5.6.18)<br>콩나물물고기(5.6.10)<br>메추리알장조림(1.5.6)<br>고사리복숭나물<br>배추김치(9) | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>맑은버섯국(16)<br>어묵바/고추장소스(1.5.6.13)<br>고구마맛탕(5.6.13)<br>오이도라지초무침(5.6.13)<br>배추김치(9) | 비빔밥(5.6.15)<br>강원도감자국(5.6.9)<br>예그랑땡(1.2.5.6.10.15.16)<br>청포묵김무침<br>배추김치(9)<br>시리얼요거트(2.5.6) | 친환경현미밥<br>참치찌개(5.9.16.18)<br>떡갈비(5.6.10.15.16.18)<br>스크램블에그(1)<br>시래기된장나물(5.6)<br>깍두기(9) | 친환경흑미밥<br>애호박고추장찌개(5.6)<br>돈가스/소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>방울치즈오리엔탈샐러드(2.5.6)<br>양념햇밀절임<br>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<br>공품 일부 수입산  | 국내산/두부 국내산/유부 등 가<br>공품 일부 수입산  | 국내산/두부 국내산/유부 등 가<br>공품 일부 수입산   | 국내산/두부 국내산/유부 등 가<br>공품 일부 수입산   | 국내산/두부 국내산/유부 등 가<br>공품 일부 수입산   |
| 낙지/가공품          |           |           |            | 국내 및 수입산 혼용/일부 수입<br>산  | 국내 및 수입산 혼용/일부 수입<br>산  | 국내 및 수입산 혼용/일부 수입<br>산   | 국내 및 수입산 혼용/일부 수입<br>산   | 국내 및 수입산 혼용/일부 수입<br>산   |
| 명태/가공품          |           |           |            | 수입산(러시아 등)/수입산(러시<br>아 등)   | 수입산(러시아 등)/수입산(러시<br>아 등)   | 수입산(러시아 등)/수입산(러시<br>아 등)  | 수입산(러시아 등)/수입산(러시<br>아 등)  | 수입산(러시아 등)/수입산(러시<br>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<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   |
| 꽃게/가공품          |           |           |            | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   |
| 참조기/가공품         |           |           |            | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   |
| 다랑어/가공품         |           |           |            | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   |
| 아귀/가공품          |           |           |            | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   |
| 주꾸미/가공품         |           |           |            | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용  | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   | 국내 및 수입산 혼용/국내 및<br>수입산 혼용   |
| 영양소             | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)       | 744.95    | 744.95    | 0.5        | 649.3   | 678.2   | 762.9  | 769.2  | 883.5  |
| 탄수화물(g)         |           |           | 56.7       | 82.1  | 126.9   | 117.0  | 87.2   | 112.2  |
| 단백질(g)          | 18.29     | 18.29     | 15.5       | 40.5  | 20.3  | 27.7   | 33.6   | 21.9   |
| 지방(g)           |           |           | 27.8       | 16.2  | 9.7   | 20.6   | 30.2   | 37.9   |
| 비타민A(μg<br>RAE) | 159.02    | 225.20    | 158.1      | 169.4   | 86.3  | 173.6  | 168.9  | 192.2  |
| 티아민(mg)         | 0.29      | 0.34      | 0.7        | 0.9   | 0.4   | 0.7  | 1.2  | 0.3  |
| 리보플라빈(mg)       | 0.36      | 0.44      | 0.5        | 0.6   | 0.3   | 0.6  | 0.5  | 0.3  |
| 비타민C(mg)        | 21.45     | 27.82     | 12.5       | 15.0  | 14.1  | 16.2   | 4.2  | 13.0   |
| 칼슘(mg)          | 229.86    | 282.50    | 214.3      | 187.4   | 142.2   | 302.1  | 204.8  | 235.2  |
| 철분(mg)          | 3.03      | 3.88      | 3.8        | 4.7   | 2.5   | 4.2  | 4.4  | 3.2  |

\* 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 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.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