

주간 학교급식 영양량					07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
					친환경혼합잡곡밥(5) 삼계탕(15) 피쉬가스/칠리소스 (1.5.6.12.13) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 수박	친환경흑미밥 얼큰북어국(9) 간장불고기볶음(5.6.10) 두부김치(5.6.9) 양념꽃말절임 오이겉절이(5.6.9)	칼슘잡쌀밥 강원도감자국(5.6.9) 비빔라면&만두튀김 (1.5.6.10.13.16.18) 닭고기소금구이(15) 곤드레나물 배추김치(9)	친환경현미밥 팽이버섯된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 햇도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 고사리볶음나물 배추김치(9)	친환경보리밥 한우사태공탕(13.16) 카바노치소시지구이 (2.5.6.10.15.16) 연두부/간장양념장(5.6) 배추겉절이(5.6.9) 깍두기(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 가공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산	국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산
낙지/가공품					국내 및 수입산 혼용/일부 수입산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입산	국내 및 수입산 혼용/일부 수입산
명태/가공품					수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)/수입산(러시아 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	5.2		884.7	704.0	878.0	716.2	733.8
탄수화물(g)			57.8		142.8	94.4	125.7	103.7	88.1
단백질(g)	18.29	18.29	21.7		47.0	44.9	42.7	38.0	35.5
지방(g)			20.5		12.0	14.6	20.3	15.6	24.7
비타민A(μg RAE)	159.02	225.20	116.9		228.7	173.2	78.9	61.6	42.0
티아민(mg)	0.29	0.34	0.8		0.6	0.9	0.7	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5		0.3	0.5	0.7	0.4	0.4
비타민C(mg)	21.45	27.82	21.1		12.7	22.5	14.8	16.4	38.9
칼슘(mg)	229.86	262.50	220.3		248.9	257.1	222.6	193.4	179.6
철분(mg)	3.03	3.88	3.7		4.8	4.0	3.8	2.8	3.4

* 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, 즉, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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