

주간 학교급식 영양량					06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
					친환경보리밥 소고기미역국(16) 오디찜크림치즈토스트 (2.5.6.13) 돼지갈비(5.6.10.12.13) 연근조림(5.6.13) 상추치커리겔라(5.6.9.13) 배추김치(9)	친환경흑미밥 애호박고추장찌개(5.6.13) 수육(5.6.10.13) 비빔냉면(1.3.5.6.13.16) 상추/겔라/쌈장(5.6.13) 배추겔라(5.6.9)	자장밥(5.6.10.13.16) 황룡(6.9.13.17.18) 갈비맛군만두 (1.5.6.10.16.18) 고들단무지겔라무침 양파/춘장(5.6) 배추김치(9) 멜론	강황밥 등갈비김치찌개(5.9.10) 떡소스우침(2.5.6.13) 햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 얼갈이된장무침(5.6.13) 깍두기(9)	친환경귀리밥 등계수제비(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10) 매운청양잡채(5.6.10) 간장두부조림(5.6) 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(밥, 죽, 누룽지)					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품(두부류, 콩국수, 콩비지)					두부 국내산/유부 수입산	두부 국내산/유부 수입산	두부 국내산/유부 수입산	두부 국내산/유부 수입산	두부 국내산/유부 수입산
낙지, 주꾸미/가공품					수입산(베트남 등)	수입산(베트남 등)	수입산(베트남 등)	수입산(베트남 등)	수입산(베트남 등)
5) 명태/가공품					수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)
고등어, 갈치/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
넙치, 조피볼락/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품					국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)
꽃게/가공품					국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)
미꾸라지, 뱀장어, 참조기, 참돔/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
부세, 방어, 아귀, 우렁छ이, 전복/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김, 미역, 말치					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	712.50	712.50	8.1		714.5	739.6	877.5	729.9	788.0
탄수화물(g)			59.8		94.2	115.0	149.6	115.1	97.1
단백질(g)	17.58	17.58	19.2		30.6	39.1	42.8	29.6	40.9
지방(g)			21.1		23.1	12.0	12.1	14.9	27.2
비타민A(μg RAE)	151.81	215.28	127.2		160.6	171.0	84.0	143.4	77.0
티아민(mg)	0.27	0.34	0.6		0.5	0.8	0.5	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.35	0.41	0.5		0.6	0.6	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)	20.55	26.81	17.4		18.0	15.9	23.3	14.7	14.9
칼슘(mg)	215.36	262.44	279.2		258.6	230.7	279.4	270.2	357.1
철분(mg)	2.77	3.57	4.5		3.8	4.6	4.5	3.0	6.5

* 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, 겔라, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겔라, 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