

주간 학교급식 영양량				07월 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)
				친환경보리밥 얼큰등뼈시래기국(10) 영양달걀찜(1.2) 콩강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 김실파무침(5.6) 우생채(9.13)	잔치국수/매콤양념장 (1.5.6.13) 후리카케참치밥/크림소스 (1.2.5.6.9.13.16.18) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 포도 고들단무지무침 익은김치(묵은지)(9)	방학	방학	방학
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/일부 수입산	국내산(한우)/일부 수입산			
돼지고기/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산			
닭고기/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산			
오리고기/가공품				국내산/일부 수입산	국내산/일부 수입산			
1) 쌀/가공품(밥,죽,누룽지)				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
4) 콩/가공품(두부류, 콩국수, 콩비지)				두부 국내산/유부 수입산	두부 국내산/유부 수입산			
낙지, 주꾸미/가공품				수입산(베트남 등)	수입산(베트남 등)			
5) 명태/가공품				수입산(러시아 등)	수입산(러시아 등)			
고등어, 갈치/가공품				국내산	국내산			
넙치, 조피볼락/가공품				국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)			
꽃게/가공품				국내산(가공품 수입산)	국내산(가공품 수입산)			
미꾸라지, 뱀장어, 참조기, 참돔/가공품				국내산	국내산			
다랑어/가공품				원양산	원양산			
부세, 방어, 아귀, 우렁쉥이, 전복/가공품				국내산	국내산			
김, 미역, 멸치				국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	712.50	712.50	-8.2	600.8	706.9			
탄수화물(g)			58.4	86.4	100.6			
단백질(g)	17.58	17.58	19.3	28.5	33.2			
지방(g)			22.3	15.0	16.8			
비타민A(μg RAE)	151.81	215.28	148.4	216.8	80.0			
티아민(mg)	0.27	0.34	0.4	0.6	0.3			
리보플라빈(mg)	0.35	0.41	0.4	0.5	0.4			
비타민C(mg)	20.55	26.81	20.2	25.9	14.4			
칼슘(mg)	215.36	262.44	327.8	254.7	401.0			
철분(mg)	2.77	3.57	4.0	4.1	3.8			

* 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/일같이배추/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