

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)
				친환경축미밥 매콤버섯국(5.6.16) 춘제오리채소볶음(5.6) 알감자조림(5.6) 매콤콩나물무침(5.6) 양념겉튀김(5.6)	친환경귀리밥 북어두부국(5.9) 안동찜닭(5.6.15) 순대/초장(2.5.6.10.13.16) 취나물무침(5.6) 배추김치(9)	익힌한우비빔밥(5.6.16) 미역국(9) 김가루 달걀프라이(1) 열대과일주스(13) 쿠엔크맛크림떡(2.5.6) 배추김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.12.13.18) 백조기순살구이(5.6) 한우매추리알장조림 (1.5.6.16) 아욱고추장무침(5.6.13) 깍두기(9)	친환경현미밥 돼지고기매호박찌개 (5.6.10.13) 행차즈토스트 (1.2.4.5.6.10.13.15.16) 유산균음료(2) 매콤어묵볶음(1.5.6) 상추겉절이(9.13)
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	4.7	708.6	847.0	758.0	633.5	781.6
탄수화물(g)			58.5	90.2	125.0	120.8	84.0	121.4
단백질(g)	17.58	17.58	19.2	31.9	43.7	33.7	35.9	32.1
지방(g)			22.4	24.5	17.4	16.6	14.7	18.7
비타민A(㎍ RAE)	151.81	215.28	197.5	134.0	174.8	315.8	259.9	102.9
티아민(mg)	0.27	0.34	0.5	0.6	0.5	0.3	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.35	0.41	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.5
비타민C(mg)	20.55	26.81	22.1	35.6	16.0	27.2	19.3	12.2
칼슘(mg)	215.36	262.44	264.9	204.9	295.2	246.1	308.4	270.0
철분(mg)	2.77	3.57	4.9	3.0	7.8	5.2	5.5	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 찹쌀, 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.잣