

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
				친환경축미밥 오징어우국(6.9.13.17.18) 베이크크림떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16.18) 비건순대/초장 (2.5.6.10.13.16) 열무고추장무침(5.6.13) 양념겉일품(5.6)	친환경귀리밥 순두부달걀국(1.5.6.18) 훈제오리채소볶음(5.6) 매콤어묵고지(1.5.6.13) 실파된장무침(5.6.13) 배추김치(9)	친환경콩보리밥 부대찌개면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 구황작물 초코시리얼/우유(2.5.6) 고사리볶음나물(5.6) 무생채(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 둔시래기된장국(5.6.10.13) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 영양달걀찜(1.2) 비름나물무침 배추김치(9)	친환경현미밥 닭곰탕(15) 부추양념장어구이(5.6.13) 참외 두부김무침(5) 익은김치(묵은지)(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, 청조기, 참돔/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
부세, 방어, 아귀, 우렁ხैया, 전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
감, 미역, 멸치				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	712.50	712.50	9.7	775.6	777.3	1,005.2	656.3	694.5
탄수화물(g)			57.6	132.8	92.9	154.1	91.0	86.5
단백질(g)	17.58	17.58	17.8	26.7	36.1	30.5	33.4	45.2
지방(g)			24.6	14.2	28.3	29.2	16.4	17.8
비타민A(μg RAE)	151.81	215.28	184.8	249.7	120.1	255.3	228.9	70.2
티아민(mg)	0.27	0.34	0.6	0.4	0.6	0.7	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.35	0.41	0.6	0.4	0.5	1.1	0.5	0.6
비타민C(mg)	20.55	26.81	30.8	21.7	34.6	56.5	11.7	29.4
칼슘(mg)	215.36	262.44	320.9	358.4	232.1	472.5	312.9	228.7
철분(mg)	2.77	3.57	4.8	4.5	2.9	4.6	7.0	4.9

* 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 참쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼같이배추/블름배추

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.갯