

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)
				친환경흑미밥 조랭이미역국(5.6.9) 닭간장조림(5.6.15) 불럭사파이어포도 부추겉절이(5.6.9.13) 배추김치(9)	친환경귀리밥 애호박고추장찌개(5.6) 양념순대볶음 (2.5.6.10.13.16) 애그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16) 시금치원장무침(5.6) 묵은지무침(9)	베이컨로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부미소장국(5.6) 애플망고샐러드(1.2.5.6) 자두주스 오이피클 친환경홍미밥(작은밥) 배추김치(9)	친환경현미밥 얼큰배춧국(5.6) 돼지갈비(5.6.10.12.13) 치즈감자타르트(1.2.5.6.13) 느타리치킨리조무침(5.6.13) 배추김치(9)	친환경혼합10곡밥(5) 오리탕(5.6) 수리취방울꿀떡(5.6) 수제식혜 당면채(5.6.16) 매콤멸치볶음 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, 뽕장어, 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, 멸치				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	712.50	712.50	10.6	729.2	707.1	841.4	747.2	915.9
탄수화물(g)			58.4	105.0	113.4	131.7	96.0	124.1
단백질(g)	17.58	17.58	16.0	37.4	25.6	25.4	28.5	39.3
지방(g)			25.7	16.5	16.6	22.9	26.9	28.5
비타민A(μg RAE)	151.81	215.28	175.9	133.1	250.1	137.3	159.9	199.1
티아민(mg)	0.27	0.34	0.6	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.35	0.41	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.7
비타민C(mg)	20.55	26.81	17.1	12.1	29.5	13.1	18.0	12.9
칼슘(mg)	215.36	262.44	323.5	231.6	254.7	371.9	235.3	524.0
철분(mg)	2.77	3.57	4.6	3.5	6.1	3.2	3.7	6.3

* 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 등에 사용하는 배추/얼같이배추/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