

주간 학교급식 영양량					07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
					친환경귀리밥 바지락근대된장국 (5.6.13.18) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 친환경블루베리요거트(2.13) 김무침나물(5.6) 사각오이겉절이(5.6.9)	친환경혼합잡곡밥(5) 고치어묵칼국수(1.5.6) 돼지갈비(5.6.10.12.13) 생크림크로칸수(1.2.5.6) 얼무고추장무침(5.6.13) 배추김치(9)	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부실파국(5.9) 햄버그스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 리코타치즈오리엔탈샐러드 (2.5.6.13) 골드키위 배추김치(9)	친환경현미밥 도토리묵채냉국 (5.6.9.13.16) 숙주간장볶고기(5.6.10) 오징어문어항바/치폴레마요 소스(1.2.5.6.12.13) 시금치무침 깍두기(9)	친환경보리밥 삼계탕&죽(15) 부추양념장어구이(5.6.13) 수박 배추겉절이(5.6.9) 깍두기(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, 황조개, 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	7.8		732.6	814.2	859.3	673.8	759.3
탄수화물(g)			59.8		99.3	124.6	138.1	106.7	103.1
단백질(g)	17.58	17.58	19.0		33.2	33.5	30.1	36.5	48.1
지방(g)			21.2		24.3	18.3	21.0	10.8	15.7
비타민A(㎍ RAE)	151.81	215.28	183.1		220.6	179.7	108.7	191.3	215.0
티아민(mg)	0.27	0.34	0.6		0.4	0.6	0.7	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.35	0.41	0.5		0.7	0.4	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	20.55	26.81	36.1		47.0	14.8	77.5	29.6	11.9
칼슘(mg)	215.36	262.44	269.1		324.2	272.9	280.4	234.8	233.1
철분(mg)	2.77	3.57	4.3		5.2	3.3	4.7	3.8	4.6

* 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/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