

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				친환경흑미밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.12.13.18) 백조기순살구이(5.6) 영양달걀찜(1.2) 열무편장무침(5.6) 깍두기(9)	친환경귀리밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비(5.6.10.12.13) 렌당동물편향(1.2.5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9)	강황밥(작은밥) 어묵두국(1.5.6) 베이컨크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 꼭참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 베리주스(13) 오이피클 배추김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 매콤버섯국(5.6.16) 혼재오리채소볶음(5.6) 매콤콩나물잡채(1.5.6) 요거바나나샐러드(1.2.5.6) 묵은지무침(9)	친환경현미밥 한우사태공탕(13.16) 돼지고기감자찜(9.10) 달걀장조림(1.5.6) 오이겉절이(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, 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, 멸치				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	711.91	711.91	9.9	623.0	621.1	1,073.4	924.3	668.5
탄수화물(g)			57.0	88.4	101.4	157.5	120.4	80.9
단백질(g)	17.55	17.55	19.9	32.5	25.3	53.1	35.7	45.0
지방(g)			23.1	13.1	11.3	24.5	34.1	16.0
비타민A(μg RAE)	151.39	214.73	143.1	236.7	104.8	147.0	123.7	103.1
티아민(mg)	0.27	0.33	0.6	0.5	0.6	0.9	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.4	0.6	0.7	0.6
비타민C(mg)	20.47	26.70	22.6	8.8	14.0	36.9	36.4	16.9
칼슘(mg)	215.15	262.36	274.6	302.4	243.4	346.2	250.2	230.5
철분(mg)	2.74	3.53	4.2	5.1	3.0	4.4	3.9	4.7

* 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/겉같이배추/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