



※ 본교 학교급식 영양관리기준(학교급식법 시행규칙 제5조제1항에 의함)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A(R.E.)		비타민B ₁ (mg)		비타민B ₂ (mg)		비타민C(mg)		칼슘(mg)		철(mg)	
		평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
694.86	16.94	147.85	210.57	0.27	0.33	0.34	0.41	20.79	27.02	217.05	268.00	3.06	3.90

※ 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 ±10%로 한다.

* 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,홍합) ⑲잣			1일 Thu 옥수수알잡곡밥(5.) 우럭매운탕(5.13.18) 연양식불고기&파채 무침(2.5.6.12.13.16.) 신선초나물(5.6.13.) 배추김치(9.) 치즈스틱(1.2.5.6.)&사과 열량 669.9kcal 단백질 24.9g	2일 Fri 친환경홍미밥 차돌박이된장찌개(5.6.12.16) 해물우동볶음(5.6.7.9.13.17.18) 애기열무무침(5.6.) 배추김치(9.) 아이스 야채젤리 열량 762.3Kcal 단백질 25.0g
5일 Mon 	6일 Tue 	7일 Wed 쇠고기콩나물밥&양념장(5.16) 감자된장국(5.6.12.) 아몬드파래볶음 열무겉절이(9.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.13) 시원해유(수박유)(2) 열량 760.2kcal 단백질 35.0g	8일 Thu 친환경녹미밥 아귀순살콩나물국(5.6.) 돼지목살김치찜(9.10.) 취나물들깨겉절이 알타리김치(9.) 교촌식치킨(5.6.13.15.) 열량 749.5Kcal 단백질 38.0g	9일 Fri 투움바파스타(1.2.5.6 .9.10.12.13.15.16.18.) 옥수수스프&크루통 (2.5.6.13.15.16.18.) 미니밥/할라피뇨피클(13) 오이소박이(9.) 시원한 수박 열량 759.4Kcal 단백질 23.4g
재량 휴업일	현충일			
12일 Mon 그린밥상 친환경통밀쌀밥(6.) 호박잎된장국(5.6.) 통살슈림프커피들렛&어린 잎샐러드(1.2.5.6.9.12.13.) 치커리사과오이무침 배추김치(9.) 알감자버터구이(2.13.) 열량 655.8kcal 단백질 22.7g	13일 Tue 친환경기장잡곡밥(5.) 감자옹심이들깨탕(9.17) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.15) 마늘쫄무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 시원한 수박 열량 824.4kcal 단백질 32.5g	14일 Wed 대패삼겹살덮밥(5.6.10) 미소장국(1.2.5.6.9.) 연근칩(수제)(5.6.) 꼬들오이지무침(13.) 열무겉절이(9.13.) 시원한미숫가루(꽃당) 열량 761.5kcal 단백질 35.2g	15일 Thu 친환경찰현미밥 오징어무국(5.9.17.) 고추잡채&우리밀 꽃빵(5.6.10.12.13.18.) 갯잎순나물 배추김치(9.) 라임에이드(라임청)(13.) 열량 730.6kcal 단백질 37.8g	16일 Fri 친환경찰보리밥 마라부대찌개(1.2.5.6.10.15.16) 삼치데리야끼조림(5.6.13.) 참나물들깨겉절이(5.6.) 알타리김치(9.) 초코구슬아이스(1.2.5) 열량 743.0kcal 단백질 36.0g
19일 Mon 친환경찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 갈치감자조림 애기열무무침(5.6.) 배추김치(9.) 수제 도너츠(1.2.6.) 열량 651.0cal 단백질 28.0g	20일 Tue 친환경찰흑미밥 두부명란전찌개(5.12.16) 돈육갯잎주물럭(10) 콩나물무침(5.)&양배추 쌈&우렁쌈장(5.6.10.) 김치(9.)/인절미 크리스피롤(1.2.5.6.14) 열량 695.9kcal 단백질 44.2g	21일 Wed 열무보리비빔밥 &약고추장(5.6.9.16.) 우윳가사리오이냉국(13) 충무식오징어무침(5.6.13.17) 계란후라이(1.5.) 무생채(9.) 참깨바움쿠헤(1.2.5.6) 열량 757.3kcal 단백질 35.4g	22일 Thu 친환경통밀쌀밥(6.) 돼지등뼈시래기감자탕(5.10) 갈비맛치킨스테이크& 소스(5.6.12.13.15.16.) 스틱오이무침 배추김치(9.) 모시 깨송편 열량 759.7kcal 단백질 37.6g	23일 Fri 그린밥상 친환경 미니밥 냉메밀소바(3.5.6.) 바질포테이토가자미 까스&소스(1.2.5.6.) 두부강정샐러드(4.5. 6.12.13.14.)/김치(9.) 새콤달콤 골드키위 열량 759.9kcal 단백질 30.4g
26일 Mon 친환경차조잡곡밥(5) 닭감자국(5.6.8.15.) 골뱅이야채무침(5.13.17) 어묵야채볶음(1.5.6) 배추김치(9.) 소품떡&부링클소스(1.2.5.6) 열량 738.5Kcal 단백질 32.3g	27일 Tue 옥수수알찰밥 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 돈육대파오븐구이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가지나물/도시락김 배추김치(9.) 얇은군만두(1.2.5.6.10.16.18) 열량 764.0kcal 단백질 40.6g	28일 Wed 단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 부추계란국(1.) 하와이안치킨칩스틱 (1.2.5.6.15.)/단무지무침 쌈배추겉절이(9.13.) 수박스무디(13.) 열량 758.2kcal 단백질 36.8g	29일 Thu 그린밥상 친환경클로렐라쌀밥 냉도토리묵국(5.6.9.16) 단호박치즈크로켓(1.5.6) 청경채무침 배추김치(9.) 찐옥수수 열량 746.9kcal 단백질 17.9g	30일 Fri 친환경찰흑미밥 황태채콩나물국(5.) 돼지갈비김치찜(9.10.) 쥐포채견과류조림 백김치(9.)/사과오이무침 얼려먹는 요거바(2.) 열량 667.0kcal 단백질 32.6g