



※ 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
698.22	16.81	148.03	210.01	0.26	0.33	0.33	0.41	20.87	27.08	220.20	272.70	3.14	3.99

※ 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 ±10%로 한다.

◆ 알레르기 정보	1일 Tue	2일 Wed	3일 Thu	4일 Fri
1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 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		단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 유부장국(5.6.) 닭다리구이(5.6.13.15) 오이달래초무침(5.6.13) 봄동겉절이(9.) 상큼한말기(친환경)	친환경녹미잡곡밥(5.) 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 돈육채소볶음(5.10.) 오이고추무침(5.6.) 상추쌈/배추김치(9.) 마늘스틱(1.2.5.6.)	친환경찰현미밥 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 수제돈가스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.) 세발나물/배추김치(9.) 보코치니 샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.14.19.)
	3. 1절	열량 648.3kcal 단백질 33.7g	열량 664.4kcal 단백질 40.3g	열량 785.8kcal 단백질 39.0g
7일 Mon	8일 Tue	9일 Wed	10일 Thu	11일 Fri
친환경귀리잡곡밥(5.) 오리매운탕(5.6.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 곰피미역&브로콜리&초장(5.13) 배추김치(9.) 씨앗호떡(1.2.5.6.)	친환경찰보리밥 봄동된장국(5.6.18) 닭다리통살스테이크 (5.6.12.13.15.16.) 유채나물무침 배추김치(9.) 딸기크림와플(1.2.5.6.13.)		친환경녹미잡곡밥(5.) 대구매운탕(5.12.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 시금치두부무침(5.) 배추김치(9.) 수제미니피자(1.2.5. 6.10.12.13.15.16)	친환경찰현미밥 도토리묵채국(5.6.9.13.) 통살슈림프커틀렛 &클링글컷(1.2.5.6.9.) 숙갓나물 파김치(9.) 상큼한 오렌지
열량 767.0kcal 단백질 33.1g	열량 701.2kcal 단백질 34.3g	대통령 선거	열량 769.9kcal 단백질 43.21g	열량 755.7kcal 단백질 21.5g
14일 Mon	15일 Tue	16일 Wed	17일 Thu	18일 Fri
친환경찰보리잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지목살김치찜(9.10.) 숙주나물 파김치(9.) 오징어링튀김(수제) (1.2.5.6.17.)	옥수수알찰밥 숙냉이된장국(5.6.13.18) 오리훈제통마늘볶음 (1.5.6.13.) 부추무침/도시락김 배추김치(9.) 상큼한 오렌지	참치밥버거(오픈) (1.2.5.6.9.13.16.18.) 미소장국(1.2.5.6.9.) 스크램블에그(1.2.) 배추김치(9.) 회오리감자(5.6.) 스위트자몽주스	친환경찰흑미밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.) 바베큐닭조림(6.12.13.15) 참나물들깨겉절이(5.6.) 오이고추 깍두기(9.) 새콤달콤 사과	미니밥 김치말이국수(6.9.) 오리바싹불고기(5.) 간장무채장아찌 알타리김치(9.) 허니버터 아몬드(1.2.5.6.)
열량 766.8kcal 단백질 37.5g	열량 782.7kcal 단백질 31.5g	열량 769.3kcal 단백질 26.4g	열량 773.7kcal 단백질 27.9g	열량 776.7kcal 단백질 26.9g
21일 Mon	22일 Tue	23일 Wed	24일 Thu	25일 Fri
친환경찰발아현미밥 돼지등뼈감자탕(5.9.10.13) 삼치데리야끼조림(5.6.13) 고시래기초무침(13.) 배추김치(9.) 고구마떡맛탕	친환경강황쌀밥 오징어무국(5.9.17) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.15.) 두부숙갓무침(5.) 배추김치(9.) 우리밀모닝빵 &딸기잼(1.2.5.6.13)	봄나물비빔밥&비 빔양념장(5.13.) 콩나물국(5.) 계란후라이(1.5.) 무생채(9.) 소떡소떡(치떡)(1.5. 6.10.13.15.16.) 포도 워터젤리	친환경통밀쌀밥 건새우시금치된장국(5.6.9.) 고추잡채&우리밀꽃 빵(5.6.10.12.13.18.) 청경채무침 배추김치(9.) 시원한 매실차(13.)	친환경홍미잡곡밥(5) 닭무국(5.6.15.) 고등어고추장구이(5.7) 미역줄기볶음 배추김치(9.) 자장치즈떡볶이/김말이튀 김(1.2.5.6.10.13.16.)
열량 668.3kcal 단백질 26.2g	열량 786.2kcal 단백질 42.7g	열량 716.4kcal 단백질 25.4g	열량 650.0kcal 단백질 30.8g	열량 766.0kcal 단백질 31.7g
28일 Mon	29일 Tue	30일 Wed	31일 Thu	
친환경귀리잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.12.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 알타리김치(9.) 명란군만두(1.5.6.10.16.18.)	친환경녹차쌀밥 우럭매운탕(5.13.18) 단호박닭조림(5.15) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15) 배추김치(9.) 우리밀마들렌(1.2.5.6.)	대패삼겹살덮밥 얼갈이들깨된장국(5.6.) 새우살애호박볶음(9.) 콩나물무침(5.) 봄동겉절이(9.) 망고푸딩	친환경기장잡곡밥(5) 사골우거지된장국(5.6.16.) 갈치감자조림 고시래기초무침(13.) 배추김치(9.) 레몬모찌탕수육(1.5.6.10.)	
열량 756.9kcal 단백질 28.3g	열량 646.7kcal 단백질 30.6g	열량 746.6kcal 단백질 33.0g	열량 649.4kcal 단백질 28.3g	