

※ 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.

1일 Mon	2일 Tue	3일 Wed	4일 Thu	5일 Fri
	완두콩찰밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 갈치감자조림(5.) 메밀순무침(3.) 백김치(9.) 달콤한 참외	가츠동(돈까스덮밥) (1.3.5.6.7.10.13.17.18) 미소장국(1.2.5.6.9.) 락교 매실장아찌무침 오이무생채(9.13.) 조리풍라떼(1.2.5.)	친환경찰현미잡곡밥(5) 마라가마보고탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 가자미살버터구이(2) 청경채무침/배추김치(9.) 새콤달콤 사과	
현장체험일	열량 676.4kcal 단백질 34.1g	열량 762.2kcal 단백질 35.1g	열량 775.7kcal 단백질 29.8g	어린이날
8일 Mon	9일 Tue	10일 Wed	11일 Thu	12일 Fri 그린밤상
친환경클로렐라쌀밥 오리매운탕(5.6.) 그릴함박스테이크&구운야채(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 고구마순나물(5.6.) 알타리김치 시원한 수박	친환경찰발아현미밥 황태채콩나물국(5.) 매운등갈비찜(5.6.10.) 고춧잎나물 깻잎겉절이(9.13.) 한입오징어볼&소스(1.2.5.6.17.)	어린이열무비빔밥&약고추장(10.16.) 콩나물국(5.) 계란후라이(1.5.) 무생채(9.) 회오리감자(5.6.) 비타민주스(13.)	친환경기장잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.12.16.18) 모듬캠핑구이&상추쌈(2.5.6.10.15.16.) 가지나물 건파래볶음 알타리김치(9.)	미니밥 토전복영양죽(5.6.8.18.) 콩고기표고탕수(1.5.6.12.13.18.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 우리쌀러브티쳐케익(1.2.5.6.)
열량 759.3kcal 단백질 32.9g	열량 757.5kcal 단백질 33.6g	열량 762.2kcal 단백질 27.3g	열량 744.2kcal 단백질 39.1g	열량 731.8kcal 단백질 18.4g
15일 Mon	16일 Tue	17일 Wed	18일 Thu	19일 Fri
	친환경클로렐라쌀밥 닭감자국(백종원 ST.) (5.6.8.15.) 고등어고추장구이(5.7.) 숙주나물 배추김치(9.) 단호박야채튀김&양파소스(1.5.6.)	새우나시고랭 (인도볶음밥)(1.5.6.9.12.13.18) 미니쌀국수(5.6.10.12.13.15.16.18.) 스크램블에그(1.2.) 단무지무침 배추김치(9.) 망고 슬러시(2.)	친환경통밀쌀밥(6.) 모듬된장국(5.6.12.) 돈육대파오븐구이(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양파초절임(5.6.13.) 배추김치(9.) 누텔라바나나한입토스트(1.2.5.6.13.)	친환경홍미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.17.18.) 치킨커틀렛&소스(1.2.5.6.13.15.) 부추무침/배추김치(9.) 수박파인화채(11.)
재량휴업일	열량 756.34kcal 단백질 31.8g	열량 712.3cal 단백질 25.4g	열량 775.1kcal 단백질 39.8g	열량 726.3kcal 단백질 36.3g
22일 Mon 그린밤상	23일 Tue	24일 Wed	25일 Thu	26일 Fri
친환경찰보리밥 순두부김치찌개(5.9.10.13.18.) 가지커틀렛&소스(1.2.5.6.12.13.) 알감자조림(5.6.) 백김치(9.) 미니라구파스타(채식)(1.2.5.6.12.13.)	친환경녹차카테킨쌀밥 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 단호박닭조림(5.15.) 애기열무무침(5.6.) 배추김치(9.) 연유꽃빵튀김(2.5.6.)&사과	스팸김치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 미소장국(1.2.5.6.9.) 버터오징어채볶음(2.5.6.17.) 스크램블에그(1.2.) 알타리김치(9.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.6.)		미니밥 냉메밀소바(3.5.6.) 오징어김치전(5.6.9.12.17.) 스틱오이무침 알타리김치(9.) 현미연근팝(1.2.5.6.)
열량 767.8kcal 단백질 29.6g	열량 760.5cal 단백질 33.8g	열량 776.0kcal 단백질 34.7g	개교기념일	열량 659.9kcal 단백질 24.2g
30일 Mon	31일 Tue	31일 Wed 그린밤상	* 알레르기 정보	
	친환경녹두찰쌀밥 빨간삼계탕국(5.6.13.15.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 마늘쫄무침(5.6.) 아삭이고추무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 카사바칩(5.6.)	자장라이스(채식)(1.2.5.6.13.16) 게살계란스프(1.5.6.8.13.18) 간풍새우(1.2.5.6.9.12.13.18) 한입단무지 쌈배추겉절이(9.13.) 표고채소교자만두(5.6.)	1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 팥콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산염 14. 호두 15. 닭고기 16. 소고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 홍합)	
대체휴일	열량 753.8cal 단백질 40.3g	열량 805.2cal 단백질 26.0g		