

8월_3째 주

주간 학교급식영양량		8월 15일	8월 16일	8월 17일	8월 18일	8월 19일
			차조밥 다시마우국(13) 간장돼지불고기 (5,6,10,13) 치킨너겟(5,6,1 5) 시금치나물(13) 깍두기(9,13)	백미밥 아욱된장국(13) 탕수육&소스(1. 5,6,10,12,13) 메추리알장조림 (1,5,6,13) 단우지우침(13) 볶음김치(5,9,1 3)	흑미밥 북어계란국(1,1 3) 치킨까스&머스 타드(1,5,6,13,15) 어묵볶음(5,6,1 3) 맛살숙주나물(5 ,6,13) 깍두기(9,13)	백미밥 미역국(13) 춘천식닭갈비(5 .13,15) 부추김말이튀김 (1,2,5,6,13) 오복채장아찌(1 3) 배추김치(9,13)
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀			국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루			국산/국산	국산/국산	국산/국산	국산/국산
쇠고기(종류)/가공품						
돼지고기/가공품			국산/국산	국산/국산		국산/국산
닭고기/가공품			국산/국산		국산/국산	
오리고기/가공품						
낙지/가공품						
명태/가공품						
고등어/가공품						
갈치/가공품						
오징어/가공품						
꽃게/가공품						
참조기/가공품						
두부						
콩						
영양소	평균 필요량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)			750.5	769.3	652.9	682.7
탄수화물(g)			98.5	119.1	107.3	104.6
단백질(g)			28.4	30.8	22.6	30.1
지방(g)			25.1	17.3	15.7	19.1
비타민A(RE)			132.2	169.0	166.2	151.8
티아민(mg)			0.3	0.3	0.5	0.5
리보플라빈(mg)			0.4	0.2	0.2	0.1
비타민C(mg)			21.3	32.0	19.6	17.8
칼슘(mg)			196.9	208.2	227.0	225.4
철분(mg)			2.9	4.6	4.1	5.2
나트륨(mg)			1137.5	1021.3	1034.7	1097.2