

7월_5째 주

주간 학교급식영양량		7월 25일	7월 26일	7월 27일	7월 28일	7월 29일
		백미밥 배추된장국(9.13) 찰떡궁합떡갈비(1.5.6.10.13.16) 비빔만두(1.2.5.6.10.13) 쌈다시마&초장(9.13) 배추김치(9.13)	흑미밥 미역국(13) 돈까스&소스(1.5.6.10.13) 비엔나소시지볶음(1.5.6.10.12.13) 콩나물무침(13) 깍두기(9.13)	백미밥 어묵무국(5.6.13) 돈육짜장소스(1.2.5.6.13) 부추김말이튀김(1.2.5.6.13) 단무지무침(5.6.13) 배추김치(9.13)	기장밥 버섯된장국(5.6.13) 야채순살닭볶음(5.6.13.15) 멸치조림(5.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9.13)	백미밥 두부김치국(5.6.9.13) 미트볼&토마토소스(1.5.6.10.12.13.16) 치킨너겟(5.6.15) 숙주나물(13) 깍두기(9.13)
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루		국산국산	국산국산	국산국산	국산국산	국산국산
쇠고기(종류)/가공품						
돼지고기/가공품		국산국산	국산국산	국산국산		국산국산
닭고기/가공품		국산국산	국산국산		국산국산	국산국산
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)		746.53	739.4	743.9	705.8	736.1
탄수화물(g)		100.3	94.3	95.9	116.3	103.1
단백질(g)		31.87	31.1	30.9	43.3	26.5
지방(g)		30.4	24.9	26.1	6.8	24.4
비타민A(RE)		32.92	421.2	275.3	152.8	147.1
티아민(mg)		0.42	1.1	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)		0.24	0.6	0.4	0.6	0.4
비타민C(mg)		11.16	84.3	31.0	21.2	26.5
칼슘(mg)		202.4	232.0	226.1	248.8	252.3
철분(mg)		4.13	11.3	8.5	9.6	6.1
나트륨(mg)		1012.3	1036.5	1094.2	1212.3	1114.7