

8월_2째 주

주간 학교급식영양량		8월 8일	8월 9일	8월 10일	8월 11일	8월 12일
		백미밥 호박두부된장국 (5.9.13) 궁중너비아니 (1.5.6.10.15.16) 오이양파무침(13) 조미김(13) 볶음김치(5.9.13)	흑미밥 감자맑은국(13) 제육볶음(10.13) 푸살리샐러드(12.13) 미역줄기볶음(5.13) 배추김치(9.13)	백미밥 건새우무국 (5.6.9.13) 돈까스&소스 (1.5.6.10.13) 비엔나소시지볶음(1.5.6.10.12.13) 콩나물무침(9.13) 깍두기(9.13)	기장밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 야채순살닭볶음(5.6.13.15) 치킨가라아게(1.2.5.6.13.15) 연근조림(13) 배추김치(9.13)	백미밥 얼큰콩나물국(5.6.9.13) 돈육짜장소스(1.2.5.6.12.13) 비빔만두(1.2.5.6.10.13) 베이컨호박나물(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	
오리고기/가공품						
낙지/가공품						
영태/가공품						
고등어/가공품						
갈치/가공품						
오징어/가공품						
꽃게/가공품						
참조기/가공품						
두부						
콩						
영양소	평균 필요량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)		743.5	731.8	740.1	746.0	737.1
탄수화물(g)		109.5	125	104.1	111.1	102.5
단백질(g)		29.9	20.2	26.5	30.7	30.3
지방(g)		20.4	16.6	24.4	19.8	25.8
비타민A(RE)		117.7	158.6	144.1	111.6	121.0
티아민(mg)		0.7	0.4	0.9	0.7	0.6
리보플라빈(mg)		0.4	0.9	0.4	0.4	0.8
비타민C(mg)		29.0	16.7	26.5	18.0	30.0
칼슘(mg)		245.6	227.6	262.3	230.1	244.5
철분(mg)		9.6	13.4	7.1	4.0	10.7
나트륨(mg)		1175	1218.9	1214.7	1093.4	1215.9