

2월_2째주

주간 학교급식영양량		2월 3일	2월 4일	2월 5일	2월 6일	2월 7일
		백미밥 어묵무국(1,5,6,13) 찰떡궁합떡갈비&소스(1.5.6.10.15) 순살치킨강정(1.2.5.6.13.15) 햄감자볶음(10.13) 배추김치(9,13) 방울토마토(12)	흑미밥 닭가슴살미역국(5,6,13.15) 돈육볶음(1.5.6.10.12.13) 비엔나소시지볶음(1.5.6.10.12.13.15) 배추나물(13) 깍두기(9,13) 초코머핀(1.2.5.6)	백미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 야채순살닭볶음(5.6.13.15) 만두돈까스(1.2.5.6.10.13) 오이양파무침(13) 깍두기(9,13) 꼬물탱젤리(10)	기장밥 버섯된장국(5,6,13) 치킨가라아게&소스(1.2.5.6.13.15) 계란찜(1.9) 멸치견과류볶음(4.5.6.13.14) 배추김치(9,13) 짜먹는요구르트(2)	
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품						
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품						
양고기/가공품						
넙치/가공품						
조피볼락/가공품						
참돔/가공품						
미꾸라지/가공품						
뱅장어/가공품						
낙지/가공품						
명태/가공품						
고등어/가공품						
갈치/가공품						
오징어/가공품						
꽃게/가공품						
참조기/가공품						
다랑어/가공품						
아귀/가공품						
주꾸미/가공품						
두부						
콩						
영양소	평균 필요량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)		598.3	601.0	577.4	624.9	
탄수화물(g)		56.6	90.8	77.0	105.8	
단백질(g)		31.2	25.9	30.4	32.9	
지방(g)		28.0	16.3	18.3	10.5	
비타민A(R.E)		149.0	189.0	189.8	215.1	
티아민(mg)		0.4	0.4	0.9	0.3	
리보플라빈(mg)		0.5	0.2	0.5	0.5	
비타민C(mg)		20.8	10.2	12.8	17.3	
칼슘(mg)		189.4	75.3	175.0	237.0	
철분(mg)		4.1	3.0	4.4	3.5	
나트륨(mg)		1011.3	1017.1	1012.0	1004.3	

※식자재로 수급으로 인하여 메뉴가 변경될 수 있습니다.