

주간 학교급식 영양량	12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥 *(5.)</li> <li>• 건새우아욱국 *(5.6.9.)</li> <li>• 연두부샐러드 *(5.6.13.)</li> <li>• 탄두리제육볶음 *(2.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li> <li>• 깍두기 *(9.13.)</li> <li>• 구이김*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 소고기우거지국 *(5.6.13.16.18.)</li> <li>• 팍새우강정 *(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)</li> <li>• 수제배추겉절이*(13.)</li> <li>• 슈크림붕어빵 *(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오므라이스(지단) *(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 우동국 *(1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>• 단호박고로케/케첩 *(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>• 배추김치 *(9.13.)</li> <li>• 양송이브라운소스 *(1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 파인애플주스 *(힘내파인애플씨/(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥*</li> <li>• 콩나물국 *(1.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 로제찜닭 *(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 알감자버터구이*(2.13.)</li> <li>• 총각김치 *(9.13.)</li> <li>• 마시는 요거트(포도)* *(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부추계란국 *(1.5.6.)</li> <li>• 수제가지식빵 피자 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 치킨샐러드 *(1.2.5.6.15.18.)</li> <li>• 제육김치덮밥 *(5.6.9.10.)</li> <li>• 굴*</li> </ul>
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	가쓰오브시:원	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
다량어/가공품						양산/		
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				새우:국내산	새우:베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	4.1	639.5	647.2	935.9	783.8	896.7
탄수화물(g)			58.1	99.7	104.0	134.2	118.6	117.6
단백질(g)	19.14	19.14	19.6	43.0	26.2	28.6	44.0	52.1
지방(g)			22.3	9.1	14.4	31.9	16.3	26.1
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	217.9	268.6	130.6	224.1	161.5	304.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.4	0.4	0.4	0.9
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.6	0.9	0.3	0.6	0.4	1.0
비타민C(mg)	23.50	30.21	29.7	18.4	10.1	43.9	14.4	61.9
칼슘(mg)	254.44	312.21	314.9	356.7	248.5	283.0	371.7	314.6
철(mg)	3.83	5.00	4.8	5.1	4.0	5.6	3.4	6.1

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈,비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100  
- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

\* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣