

# 주간식단표

기간 2020년 5월 25일 ~ 2020년 5월 31일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

| 날짜     | 월                | 화               | 수               | 목                 | 금                 | 토                | 일                |
|--------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
|        | 5월 25일           | 5월 26일          | 5월 27일          | 5월 28일            | 5월 29일            | 5월 30일           | 5월 31일           |
| 조식     | 찰현미밥             | 찰현미밥            | 찰현미밥            | 찰현미밥              | 찰현미밥              | 찰현미밥             | 찰현미밥             |
|        | 버섯찌개             | 공국              | 근대된장국           | 황태해장국             | 김치어묵탕             | 호박고추장찌개          | 북어포계란국           |
|        | 데리야끼소시지떡볶음       | 진미채우침           | 떡갈비아채볶음         | 돼지고기안심장조림         | 닭다리살데리야끼구이        | 연양식불고기&파채        | 바베큐폭찹            |
|        | 코다리조림            | 계란찜             | 삼치소금구이          | 감자볶음              | 오이생채              | 양송이버섯볶음          | 가지볶음             |
|        | 모닝빵/딸기잼          | 단팥빵             | 소보로빵            | 크로와상/블루베리잼        | 샌드위치식빵/포도잼        | 꼬마부시맨빵/버터        | 완두앙금빵            |
|        | 아몬드후레이크/배        | 후르츠링/대추토마토      | 그레놀라/사과         | 오곡초코볼/레드글로브       | 초코чек스/골드파인애플     | 우리쌀링/청포도         | 오렌지/코코팝스         |
|        | 포기김치/샐러드/우유/돌김구이 | 깍두기/샐러드/우유/돌김구이 | 포기김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/돌김구이  | 알타리김치/샐러드/우유/돌김구이 | 포기김치/샐러드/우유/돌김구이 | 포기김치/샐러드/우유/돌김구이 |
| kcal/g | 975.6kcal/39.8g  | 759.4kcal/44.0g | 708.2kcal/31.3g | 671.5kcal/35.7g   | 837.6kcal/44.8g   |                  |                  |
| 중식     | 하이라이스            | 참쌀밥             | 추가밥             | 추가밥&모닝빵&버터&딸기잼    | 산채비빔밥/고추장         | 차수수밥             | 찰흑미밥             |
|        |                  | 쇠고기미역국          | 쌀국수             | 크림스프              |                   | 닭곰탕              | 김치콩나물국           |
|        | 미소장국             | 주상불고기           | 돈육구이            | 항박스테이크            | 무채국               | 두부들기름구이          | 임연수구이            |
|        | 장각후라이드치킨/허니머스터드  | 애너타리버섯볶음        | 명엽채볶음           | 새우튀김/타르타르소스       | 계란후라이             | 오징어쌈다시마초회        | 궁중떡볶이            |
|        | 쫄면우침             | 한국식샐러드/구이김      | 부추양파겉절이         | 브로컬리야채볶음          | 파리고추멸치볶음          | 고사리볶음            | 돈나물우침/구이김        |
|        | 포기김치             | 알타리김치           | 포기김치            | 볶음김치/오이피클         | 포기김치              | 포기김치             | 알타리김치            |
|        | 생크림요거트           | 양팡요구르트          | 과일에풍당           | 초코우유              | 캐리요구르트            | 요하임              | 골드파인애플           |
| kcal/g | 1053.4kcal/66.6g | 938.9kcal/38.6g | 668.3kcal/49.2g | 1177.7kcal/43.3g  | 502.8kcal/23g     |                  |                  |
| 석식     | 차조밥              | 보리밥             | 찰흑미밥            | 찰현미밥              | 기장밥               | 서리태밥             | 혼합잡곡밥            |
|        | 콩나물국밥&김가루        | 돈육김치찌개          | 떡국              | 쇠고기무국             | 미역두부장국            | 시금치된장국           | 동태찌개             |
|        | 낙지볶음/소면          | 안동찜닭            | 두부조림            | 가자미구이/칠리소스        | 치즈돈가스/소스          | 제육볶음             | 닭고기와채소허브오븐구이     |
|        | 감자베이컨구이          | 어묵채볶음           | 치즈볼튀김/케찹        | 순대야채볶음            | 볶음우동              | 골뱅이마늘볶음          | 문어포파리고추볶음        |
|        | 비타민우침            | 브로컬리초회          | 비름장우침           | 시금치나물             | 멕시코샐러드            | 치커리유채청우침         | 오이부추우침           |
|        | 포기김치             | 깍두기             | 포기김치            | 포기김치              | 포기김치              | 포기김치             | 포기김치             |
|        | 오렌지              | 자두나무            | 요플레             | 바나나               | 대추토마토             | 핫코코아             | 액티비아             |
| kcal/g | 975.6kcal/39.8g  | 759.4kcal/44.0g | 708.2kcal/31.3g | 671.5kcal/35.7g   | 837.6kcal/44.8g   |                  |                  |
| 간식     | 미니고구마파이(비올레뜨)    | 카스테라(조각)뚜레주르)   | 구운계란            | 우유가좋은보로로케익(파리바게트) | 마드렌느(신라명과)        | 레즈롤빵(비올레뜨)       | 간식없음             |
|        | 트로피카나오렌지주스       | 바나나우유           | 아침에주스(포도)       | 우유                | 카프리썬              | 알로에주스            |                  |

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀-백미,현미,참쌀, 흑미,누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산), 두부,콩비지(국내산), 낙지(베트남산),꾸꾸미(베트남산), 아귀(국산),다랑어(참치캔,원양산) 식육가공품(국산외만 별도표시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산)을 사용합니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

| 주간 학교급식 영양량 |             | 5월 25일(월)  | 5월 26일(화)   | 5월 27일(수)  | 5월 28일(목)  | 5월 29일(금)   |       |       |
|-------------|-------------|--|---|--|--|---|-------|-------|
|             |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 버섯찌개</li> <li>· 버섯찌개 (5.6.13.16.)</li> <li>· 코다리조림</li> <li>· 데리야끼소시지떡볶음(6.10.13.)</li> <li>· 모닝빵(비올레뜨)/말기짬(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 아몬드후레이크(시리얼)(6.)</li> <li>· 배</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 곰국</li> <li>· 계란찜(액란)(1.)</li> <li>· 진미채무침(5.6.13.17.)</li> <li>· 단팔빵(1.2.5.6.)</li> <li>· 대추토마토(12.)</li> <li>· 후르츠링(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 근대된장국(5.6.)</li> <li>· 떡갈비야채볶음</li> <li>· 삼치소금구이</li> <li>· 소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>· 사과</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 황태해장국(5.)</li> <li>· 돼지고기간심장조림(조)(1.5.6.10.13.)</li> <li>· 감자볶음</li> <li>· 크로와상+블루베리잼(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> <li>· 오크코코볼(시리얼)(2.6.)</li> <li>· 레드글로브</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 김치여묵탕(1.5.6.13.)</li> <li>· 오이생채(13.)</li> <li>· 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.)</li> <li>· 초코칩스(시리얼)(6.)</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 샌드위치식빵/포도짬(2.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> </ul> |       |       |
| 식재료         | 원산지         | 원산지  | 원산지   | 원산지  | 원산지  | 원산지   |       |       |
| 쌀           | 국내산         | 국내산  | 국내산   | 국내산  | 국내산  | 국내산   |       |       |
| 김치류/고춧가루    | 국내산/국내산     | 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  | 국내산(한우)/국내산   |       |       |
| 돼지고기/가공품    | 국내산/국내산     | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   |       |       |
| 닭고기/가공품     | 국내산/국내산     | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   |       |       |
| 오리고기/가공품    | 국내산/국내산     | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   |       |       |
| 낙지/가공품      |             |  |   |  |  |   |       |       |
| 명태/가공품      | /           | /  | /   | /  | /  | /   |       |       |
| 고등어/가공품     | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  |       |       |
| 갈치/가공품      | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  |       |       |
| 오징어/가공품     | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  |       |       |
| 꽃게/가공품      | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  |       |       |
| 참조기/가공품     | 국내산/        | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  |       |       |
| 다랑어/가공품     | /           | /  | /   | /  | /  | /   |       |       |
| 아귀/가공품      | /           | /  | /   | /  | /  | /   |       |       |
| 주꾸미/가공품     | /           | /  | /   | /  | /  | /   |       |       |
| 두부          |             |  |   |  |  |   |       |       |
| 콩           |             | 국내산  | 국내산   | 국내산  | 국내산  | 국내산   |       |       |
| 영양소         | 평균 필요량      | 권장 섭취량   | 주평균 섭취량   | 영양량  | 영양량  | 영양량   |       |       |
| 에너지(kcal)   | 825.30      | 825.30   | -4.2  | 975.6  | 759.4  | 708.2   | 671.5 | 837.6 |
| 탄수화물(g)     |             |  | 56.8  | 153.2  | 108.4  | 91.6  | 97.0  | 117.0 |
| 단백질(g)      | 18.40       | 18.40  | 19.6  | 39.8   | 44.0   | 31.3  | 35.7  | 44.8  |
| 지방(g)       |             |  | 23.7  | 23.8   | 16.4   | 25.0  | 17.4  | 22.5  |
| 비타민A(R.E)   | 189.00      | 267.00   | 369.9   | 244.8  | 398.2  | 408.5   | 408.3 | 389.9 |
| 티아민(mg)     | 0.34        | 0.43   | 0.8   | 0.7  | 0.4  | 0.7   | 1.3   | 0.7   |
| 리보플라빈(mg)   | 0.44        | 0.51   | 1.3   | 1.6  | 0.9  | 1.2   | 1.7   | 1.1   |
| 비타민C(mg)    | 28.30       | 37.10  | 53.3  | 67.4   | 45.7   | 42.5  | 46.9  | 63.8  |
| 칼슘(mg)      | 279.00      | 340.00   | 334.9   | 322.9  | 293.6  | 302.9   | 333.2 | 421.8 |
| 철분(mg)      | 3.90        | 5.20   | 4.9   | 4.5  | 6.2  | 4.1   | 4.4   | 5.2   |

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 알레르기

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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.참

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 | 5월 25일(월)   | 5월 26일(화)   | 5월 27일(수)  | 5월 28일(목)   | 5월 29일(금)  |   |        |       |     |
|----------------|-------------|---|--|---|--|---|--------|-------|-----|
|                |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 하이라이스(10.)</li> <li>· 미소장국(5.6.)</li> <li>· 쫄면무침</li> <li>· 쫄면무침</li> <li>· 장각후라이드치킨/머스터드(1.5.6.13.15.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 생크림요거트(2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>· 애너타리버섯볶음</li> <li>· 한국식샐러드(5.6.)</li> <li>· 찜살불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 앙팡요구르트(2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 쌀국수(숙주/레몬/고수/양파)(6.12.)</li> <li>· 부추양파겉절이</li> <li>· 명엽채볶음(13.)</li> <li>· 돈육구이(5.6.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 과일에폭당(12.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 크림스프(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 볶은김치</li> <li>· 브로컬리아채볶음</li> <li>· 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.)</li> <li>· 수제항박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 모닝빵(비올레뜨)/말기짬&amp;버터(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 초코우유(2.6.10.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산채비빔밥/고추장</li> <li>· 무채국.(5.6.)</li> <li>· 잔멸치파리고추볶음</li> <li>· 계란후라이</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 캐리요구르트(2.)</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  |   |        |       |     |
| 낙지/가공품         | 베트남산/       | 베트남산/   | 베트남산/  | 베트남산/   | 베트남산/  |   |        |       |     |
| 명태/가공품         | /           | /   | /  | /   | /  |   |        |       |     |
| 고등어/가공품        | 국내산/        | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   |   |        |       |     |
| 갈치/가공품         | 국내산/        | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   |   |        |       |     |
| 오징어/가공품        | 국내산/        | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   |   |        |       |     |
| 꽃게/가공품         | 국내산/        | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   |   |        |       |     |
| 참조기/가공품        | 국내산/        | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/   |   |        |       |     |
| 다랑어/가공품        | /           | /   | /  | /   | /  |   |        |       |     |
| 아귀/가공품         | /           | /   | /  | /   | /  |   |        |       |     |
| 주꾸미/가공품        | 베트남산/       | 베트남산/   | 베트남산/  | 베트남산/   | 베트남산/  |   |        |       |     |
| 두부             |             | 국내산   |  |   |  |   |        |       |     |
| 콩              | 국내산         | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |   |        |       |     |
| 영양소            | 평균<br>필요량   | 권장<br>섭취량   | 주평균<br>섭취량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량    | 영양량   | 영양량 |
| 에너지(kcal)      | 825.3       | 825.3   | 5.2  | 1053.4  | 938.9  | 668.3   | 1177.7 | 502.8 |     |
| 탄수화물(g)        |             |   | 51.8   | 133.9   | 122.8  | 81.2  | 159.1  | 77.9  |     |
| 단백질(g)         | 18.4        | 18.4  | 19.9   | 66.6  | 38.6   | 49.2  | 43.3   | 23    |     |
| 지방(g)          |             |   | 28.4   | 30.3  | 36.4   | 17.6  | 43.2   | 12.4  |     |
| 비타민A(R.E)      | 189         | 267   | 420.6  | 446.8   | 658.9  | 523.1   | 265    | 209.1 |     |
| 티아민(mg)        | 0.34        | 0.43  | 0.6  | 0.8   | 0.7  | 0.8   | 0.5    | 0.2   |     |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44        | 0.51  | 0.9  | 0.8   | 1.5  | 0.6   | 1      | 0.7   |     |
| 비타민C(mg)       | 28.3        | 37.1  | 17   | 15  | 13.2   | 14.5  | 20.1   | 22.2  |     |
| 칼슘(mg)         | 279         | 340   | 356.3  | 607.2   | 340.5  | 142.4   | 425.2  | 266.4 |     |
| 철분(mg)         | 3.9         | 5.2   | 5.9  | 8.7   | 6.3  | 4.3   | 7.1    | 3.2   |     |

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 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.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어(굴, 전복, 홍합 포함) 19.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

|                |           |           |            | 5월 25일(월)  | 5월 26일(화)  | 5월 27일(수)   | 5월 28일(목)   | 5월 29일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|---|--|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | · 차조밥<br>· 콩나물국밥&김가루<br>(1.5.13.)<br>· 비타민우침<br>· 낙지볶음/소면<br>(5.6.)<br>· 감자베이컨구이<br>· 포기김치(9.)<br>· 오렌지<br>· 간식/고구마파이+<br>트로피칼오렌지<br>(1.2.5.6.13.) | · 보리밥<br>· 돈육김치찌개<br>(5.10.)<br>· 브로컬리초회<br>· 안동찜닭(8.)<br>· 어묵채볶음(6.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 간식/카스테라+바<br>나나우유(1.2.5.6.)<br>· 자두나무 | · 찰흑미밥<br>· 비름장우침(5.6.)<br>· 두부조림(5.6.)<br>· 치즈볼&토마토케첩<br>(1.2.5.6.10.12.15.1<br>6.)<br>· 포기김치(9.)<br>· 요플레(2.)<br>· 간식/구운계란&아<br>침에주스(1.)<br>· 떡국(1.2.13.) | · 찰현미밥<br>· 쇠고기우국(한<br>우)(16.)<br>· 시금치나물<br>· 순대야채볶음<br>(6.10.)<br>· 가자미구이&칠리소<br>스(5.6.12.13.)<br>· 포기김치(9.)<br>· 간식/우유가좋은뽕<br>로로케익+우유<br>(1.2.5.6.)<br>· 바나나 | · 기장밥<br>· 미역두부장국<br>(5.6.13.)<br>· 볶음우동<br>(5.6.9.10.12.)<br>· 치즈돈가스&소스<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>· 포기김치(9.)<br>· 간식/마드렌느+카<br>프리썬(1.2.5.6.13.)<br>· 대추토마토(12.)<br>· 멕시칸샐러드<br>(1.2.5.6.10.15.16.) |
| 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  |
| 낙지/가공품         |           |           |            |  |  |   |   |  |
| 명태/가공품         |           |           |            | /  | /  | /   | /   | /  |
| 고등어/가공품        |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   |
| 갈치/가공품         |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   |
| 오징어/가공품        |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   |
| 꽃게/가공품         |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   |
| 참조기/가공품        |           |           |            | 국내산/   | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   |
| 다랑어/가공품        |           |           |            | /  | /  | /   | /   | /  |
| 아귀/가공품         |           |           |            | /  | /  | /   | /   | /  |
| 주꾸미/가공품        |           |           |            | /  | /  | /   | /   | /  |
| 두부             |           |           |            |  | 국내산  |   |   |  |
| 콩              |           |           |            | 국내산  | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  |
| 비고             |           |           |            |  |  |   |   |  |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 825.3     | 825.3     | 42.7       | 844.9  | 1314.9   | 904.3   | 955.3   | 1870.1   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 58.4       | 157.2  | 200.9  | 136.9   | 131.3   | 247.4  |
| 단백질(g)         | 18.4      | 18.4      | 15.7       | 38.7   | 71.7   | 40.5  | 31.7  | 52.2   |
| 지방(g)          |           |           | 25.9       | 12.6   | 26.9   | 24  | 34.4  | 73.9   |
| 비타민A(R.E)      | 189       | 267       | 541.1      | 343.5  | 1121.7   | 347.9   | 413.8   | 478.4  |
| 티아민(mg)        | 0.34      | 0.43      | 0.6        | 0.7  | 0.7  | 0.3   | 0.7   | 0.8  |
| 리보플라빈<br>(mg)  | 0.44      | 0.51      | 1.1        | 0.7  | 1.5  | 1.2   | 1.2   | 0.7  |
| 비타민C(mg)       | 28.3      | 37.1      | 69.8       | 141.5  | 31   | 94.2  | 31.3  | 51.1   |
| 칼슘(mg)         | 279       | 340       | 365.4      | 231  | 366.2  | 378.6   | 447.8   | 403.3  |
| 철분(mg)         | 3.9       | 5.2       | 6.5        | 5.8  | 7.5  | 5.6   | 7.8   | 5.8  |

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 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

**석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.  
제공하는 양은 충분하니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.**