

주간식단표

기간 2020년 11월2일~11월8일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박선영

| 날짜 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|--------|------------------|--------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|
| | 11월 2일 | 11월 3일 | 11월 4일 | 11월 5일 | 11월 6일 | 11월 7일 | 11월 8일 |
| 조식 | 찰쌀밥 | 찰현미밥 | 찰현미밥 | 찰현미밥 | 찰현미밥 | 찰현미밥 | 찰현미밥 |
| | 경상도식쇠고기국 | 북어포개란국 | 만두국 | 순두부찌개 | 사골우거지국 | 쇠고기미역국 | 황태해장국 |
| | 임면수구이 | 제육볶음 | 한우버섯불고기 | 한우장조림 | 계란찜 | 한우사태찜 | 가자미구이&칠리소스 |
| | 메추리알조림 | 브로콜리초회 | 깻잎지무침 | 참치마요네즈무침 | 진미채무침 | 애호박새우젓볶음 | 쇠고기가지볶음 |
| | 밀감/오곡초코볼 | 대추토마토/허니오즈 | 골드파인애플/아몬드후레이크 | 메론/오레오오즈 | 배/콘앤스위트 | 오렌지/스페셜k | 바나나/코코팝스 |
| | 초코페스츄리 | 구름크림빵 | 우유식빵/블루베리잼 | 샌드위치식빵&사과잼 | 초코소라빵 | 모닝빵/땅콩잼 | 우리별꿀카스테라 |
| | 포기김치/샐러드/우유/김 | 포기김치/샐러드/우유/김 | 포기김치/샐러드/우유/김 | 포기김치/샐러드/우유/김 | 깍두기/샐러드/우유/김 | 포기김치/샐러드/우유/김 | 포기김치/샐러드/우유/김 |
| kcal/g | 583kcal/ 24.2g | 516kcal/ 26.1g | 774.8kcal/ 35.2g | 749.4kcal/ 39g | 552.6kcal/ 24.8g | | |
| 중식 | 차수수밥 | 소보로비빔밥 | 후리가게밥 | 강낭콩밥 | 추가밥 | 치킨마요네즈덮밥 | 혼합잡곡밥 |
| | 시금치된장국 | | 매콤콩나물국 | 어묵탕 | 미소장국 | | 열무된장국 |
| | 쇠고기구이/참깨소스 | 팽이된장국 | 돈육구이 | 안동찜닭 | 미트소스스파게티 | 김치콩나물국 | 돈편육&쌈장 |
| | 잡채 | 타코야끼 | 볶음우동 | 애호박부추전 | 아메리칸핫도그 | 오징어미나리무침 | 해물파전 |
| | 영양부추무침/구이김 | 모듬과일/요거트d | 오이생채 | 꽃상추무침 | 감자튀김&케찹 | 콘후레이크핫도그 | 상추쌈&생마늘&풋고추 |
| | 포기김치 | 열무김치 | 포기김치 | 포기김치 | 포기김치/오이피클 | 알타리김치 | 보쌈김치 |
| | 아침에주스 | 핫코코아 | 과일에풍당 | 요하임 | 장프로바이오틱 | 골드파인애플 | 사과 |
| kcal/g | 838.5kcal/ 20.3g | 991.4kcal/ 31.7g | 919.4kcal/ 17.7g | 864kcal/ 14.9g | 1197.3kcal/ 38.7g | | |
| 석식 | 찰흑미밥 | 찰쌀밥 | 울우밥 | 보리밥 | 찰흑미밥 | 기장밥 | 현미찰쌀밥 |
| | 닭공탕 | 한우설렁탕/소면 | 부대찌개 | 된장찌개 | 짬뽕국 | 근대된장국 | 감자탕 |
| | 낙지볶음 | 두부조림 | 언니언크리미치킨 | 매운돼지갈비찜 | 수제탕수육/소스 | 돼지고기버섯굴소스볶음 | 수제생선가스/타르타르소스 |
| | 계란말이/케찹 | 캐슈넛멸치볶음 | 감자조림 | 고구마그라탕 | 돌자반볶음 | 게살전 | 양송이행볶음 |
| | 비타민무침 | 야채스틱/쌈장 | 치커리사과무침/구이김 | 숙주나물 | 참나물무침 | 신선초야채초장무침 | 오이부추무침 |
| | 포기김치 | 알타리김치 | 깍두기 | 포기김치 | 포기김치 | 열무김치 | 깍두기 |
| | 캐리요구르트 | 캐플주스 | 바나나 | 연시 | 트로피칼오렌지주스 | 캐리요구르트 | 생크림요거트 |
| kcal/g | 916.8kcal/44.8g | 961.5kcal/42.9g | 1073.5kcal/42.6g | 913.7kcal/37.2g | | | |
| 간식 | 달콤샌드위치 | 떡볶이&순대 (연육: 수입) | 치즈케이크 | 주먹밥 | 김치전 | 쌀국수 | 간식없음 |
| | 카프리션 | 베지밀 | 따뜻한우유 | 게토레이 | 알로에주스 | 밀감 | |

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 쭈꾸미(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)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

| | | | | 11월 2일(월) | 11월 3일(화) | 11월 4일(수) | 11월 5일(목) | 11월 6일(금) |
|----------------|--------|--------|---------|---|--|--|--|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | • 찰쌀밥(조식) • 경상도식쇠고기무국 • 메추리알조림(5.6.13.) • 임연수구이(6.) • 초코페스츄리(1.2.5.6.) • 밀감 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) | • 찰현미밥(조식) • 북어포개란국(1.9.13.) • 브로컬리초회 • 제육볶음(10.) • 구름크림빵(1.2.5.6.13.) • 대추토마토(12.) • 허니오즈(시리얼)(2.5.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) | • 찰현미밥(조식) • 만두국(1.5.6.10.13.16.) • 갯잎지무침(13.18.) • 한우버섯불고기 • 우유식빵&블루베리빵(2.5.6.13.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) | • 찰현미밥(조식) • 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) • 한우장조림(1.5.6.13.) • 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) • 샌드위치식빵/사과빵(2.6.13.) • 오래오오즈(2.5.6.13.) • 메론 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) | • 찰현미밥(조식) • 사골우거지국(조) • 계란찜(액란)(1.) • 진미채무침(5.6.13.17.) • 초코소라빵(1.2.5.6.) • 콘앤스워드(5.6.13.) • 배 • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) |
| 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 | | | | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ |
| 명태/가공품 | | | | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 |
| 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/ |
| 다량어/가공품 | | | | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 |
| 아귀/가공품 | | | | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 주꾸미/가공품 | | | | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ |
| 두부 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 콩 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 비고 | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 825.3 | 825.3 | -23 | 583 | 516 | 774.8 | 749.4 | 552.6 |
| 탄수화물(g) | | | 55.3 | 66.4 | 73.8 | 115.3 | 90.1 | 86.9 |
| 단백질(g) | 18.4 | 18.4 | 19.1 | 24.2 | 26.1 | 35.2 | 39 | 24.8 |
| 지방(g) | | | 25.7 | 15 | 14.6 | 21.1 | 26.8 | 11.8 |
| 비타민A(R.E) | 189 | 267 | 397.6 | 329.9 | 473.3 | 434.7 | 328.8 | 421.4 |
| 티아민(mg) | 0.34 | 0.43 | 0.5 | 0.6 | 0.6 | 0.3 | 0.6 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.44 | 0.51 | 1 | 1.1 | 0.9 | 1.1 | 0.9 | 0.8 |
| 비타민C(mg) | 28.3 | 37.1 | 39.2 | 62.4 | 31.9 | 54.5 | 21.1 | 26.3 |
| 칼슘(mg) | 279 | 340 | 313.9 | 317 | 324 | 308.3 | 366.2 | 254 |
| 철분(mg) | 3.9 | 5.2 | 4.5 | 4.4 | 3 | 4.1 | 7.4 | 3.5 |

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정심국제고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 11월 2일(월) | 11월 3일(화) | 11월 4일(수) | 11월 5일(목) | 11월 6일(금) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|---|--|---|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 시금치된장국 영양부추무침 잡채(5.6.13.) 구이김(13.) 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16.) 포기김치(9.) 아침에주스 | <ul style="list-style-type: none"> 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.) 팽이된장국(5.) 모듬과일/요거트d(1.5.12.) 타코야끼(1.5.6.12.13.) 열무김치 모듬과일(오렌지/포도/파인애플) 핫코코아(2.13.) | <ul style="list-style-type: none"> 후리가게밥 매콤콩나물국(5.6.) 오이생채(13.) 돈육구이(5.6.) 볶음우동(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 포기김치(9.) 과일에풍당(12.) | <ul style="list-style-type: none"> 서리태밥 어묵탕(1.5.6.13.) 꽃상추무침 안동찜닭(8.) 포기김치(9.) 요하임(2.) 애호박부추전(6.) | <ul style="list-style-type: none"> 추가밥 미소장국(5.6.) 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.) 감자튀김&케첩(5.6.12.) 포기김치(9.) 오이피클 장프로바이오틱스(2.) 아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.12.13.) |
| 식재료 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쌀 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 김치류/고춧가루 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 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 | 국내산(한우)/국내산 | 국내산(한우)/국내산 |
| 돼지고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 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 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 오리고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 낙지/가공품 | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ |
| 명태/가공품 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 |
| 고등어/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 갈치/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 오징어/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 꽃게/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 참조기/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 다랑어/가공품 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 |
| 아귀/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 주꾸미/가공품 | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ |
| 두부 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 콩 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 비고 | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 825.3 | 825.3 | 16.6 | 838.5 | 991.4 | 919.4 | 864 | 1197.3 |
| 탄수화물(g) | | | 59.3 | 130.4 | 140.7 | 135.2 | 139.3 | 172.2 |
| 단백질(g) | 18.4 | 18.4 | 17.8 | 42.1 | 41.7 | 53.3 | 41.9 | 36.3 |
| 지방(g) | | | 22.9 | 20.3 | 31.7 | 17.7 | 14.9 | 38.7 |
| 비타민A(R.E) | 189 | 267 | 352 | 360.2 | 394.1 | 558 | 248.8 | 198.9 |
| 티아민(mg) | 0.34 | 0.43 | 0.6 | 0.4 | 0.7 | 1 | 0.4 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.44 | 0.51 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 0.5 | 0.9 | 0.6 |
| 비타민C(mg) | 28.3 | 37.1 | 38.9 | 110.9 | 24.7 | 17 | 14.2 | 27.7 |
| 칼슘(mg) | 279 | 340 | 346.3 | 268.3 | 452.7 | 245.3 | 383.8 | 381.5 |
| 철분(mg) | 3.9 | 5.2 | 5.5 | 6.8 | 7.2 | 4.2 | 4.4 | 4.8 |

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

| | | | | 11월 2일(월) | 11월 3일(화) | 11월 4일(수) | 11월 5일(목) | 11월 6일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|--|--|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | <ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 닭곰탕(15.) 비타민우침 계란말이&케찹(1.5.12.13.) 낙지볶음(5.6.) 포기김치(9.) 간식/달콩샌드위치+카프리썬(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 캐리요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> 찰쌀밥 한우설렁탕/소면(5.6.) 열치캐슈넛볶음(9.13.) 두부조림(5.6.) 알타리김치 깍두기(9.13.) 캐플주스 야채스틱(파프리카)+쌈장 간식/떡볶이&순대+베지밀(1.2.5.6.10.13.16.18.) | <ul style="list-style-type: none"> 올무밥 부대찌개(1.2.5.6.10.12.) 감자조림 치커리사과우침 어니언크리미치킨(1.2.5.13.15.) 구이김(13.) 깍두기(9.13.) 바나나 간식/치즈케이크+따뜻한우유(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> 보리밥 간식/주먹밥+게토레이(1.2.5.6.9.10.11.13.) 원장찌개(기본)(5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물 고구마그라탕(2.) 포기김치(9.) 연시 | <ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 짬뽕국(6.9.10.13.) 참나물우침 돌자반볶음(13.) 수제탕수육/과일소스(1.2.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.) 트로피카나오렌지(1.2.5.6.13.) 간식/김치전+알로에주스(6.9.11.12.) |
| 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 | | | | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ |
| 명태/가공품 | | | | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 | 러시아/러시아 |
| 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/ |
| 다량어/가공품 | | | | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 | /참치캔:원양산 |
| 아귀/가공품 | | | | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 주꾸미/가공품 | | | | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ | 베트남/ |
| 두부 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 콩 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 비고 | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 825.3 | 825.3 | 15.8 | 916.8 | 961.5 | 1073.5 | 913.7 | 914.5 |
| 탄수화물(g) | | | 59 | 129.5 | 145 | 124 | 138.9 | 175.3 |
| 단백질(g) | 18.4 | 18.4 | 17.8 | 44.8 | 42.9 | 42.6 | 37.2 | 47.5 |
| 지방(g) | | | 23.3 | 24.4 | 21.9 | 39.9 | 28.9 | 9.8 |
| 비타민A(R.E) | 189 | 267 | 350 | 413.9 | 48.3 | 257.5 | 439.3 | 590.9 |
| 티아민(mg) | 0.34 | 0.43 | 4.2 | 0.5 | 18.2 | 0.7 | 0.8 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.44 | 0.51 | 2.9 | 1 | 11.4 | 0.6 | 0.6 | 1.1 |
| 비타민C(mg) | 28.3 | 37.1 | 48 | 15 | 74 | 16.6 | 23.2 | 111 |
| 칼슘(mg) | 279 | 340 | 285.5 | 290.8 | 251.6 | 268 | 379.1 | 237.9 |
| 철분(mg) | 3.9 | 5.2 | 8.9 | 5.9 | 8 | 4 | 20.6 | 6 |

* 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.갯

****석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.****