

# 주간식단표

기간 2021년 11월29일~12월5일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

| 날짜     | 월                | 화                | 수               | 목               | 금               | 토               | 일      |
|--------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|
|        | 11월 29일          | 11월 30일          | 12월 1일          | 12월 2일          | 12월 3일          | 12월 4일          | 12월 5일 |
| 조식     | 참쌀밥              | 찰현미밥             | 찰현미밥            | 찰현미밥            | 찰현미밥            | 찰현미밥            |        |
|        | 황태해장국            | 쇠고기우국            | 쇠고기미역국          | 콩나물국밥           | 호박고추장찌개         | 시금치콩나물국         |        |
|        | 한우불고기            | 갈치조림             | 연양식스테이크/소스      | 가자미카레구이         | 한우장조림           | 갈릭버터메로구이        |        |
|        | 애호박볶음(고)         | 메추리알곤약조림         | 감자채볶음           | 스크램블에그/케찹       | 어묵채볶음/무말랭이무침    | 계란후라이/돈삼겹김치찜    |        |
|        | 포도/코코팍스          | 배/그래놀라           | 바나나/오곡코코볼       | 대추방울토마토/후르츠링    | 골드파인애플/아몬드후레이크  | 포도/스페셜k         |        |
|        | 고구마슈크림데니쉬        | 꼬마부시맨빵/크림치즈      | 콘식빵/딸기잼         | 초코머핀            | 모닝빵/포도잼         | 우유가좋은뽀로로케익      |        |
|        | 알타리김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/김    | 포기김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/김   |        |
| kcal/g | 880kcal/33.6g    | 684.5kcal/26.4g  | 587.7kcal/27.1g | 547.1kcal/24.5g | 654.7kcal/31.7g | 914.3kcal/36.5g |        |
| 중식     | 치킨마요네즈덮밥         | 참쌀밥<br>돼지국밥/다진양념 | 카레라이스           | 추가밥<br>미소장국     | 마파두부덮밥          |                 |        |
|        | 김치국              | 일식계란찜            | 버팔로링/허니머스터드     | 바베큐폭립           | 근대된장국           |                 |        |
|        | 치즈볼/토마토케찹        | 쇠고기가지볶음          | 단호박샐러드          | 미트소스스파게티        | 유린기/소스          |                 |        |
|        | 오징어미나리무침         | 야채스틱/쌈장          | 오이달래무침          | 리코타치즈샐러트        | 애너타리버섯볶음        |                 |        |
|        | 파김치              | 깍두기              | 포기김치            | 오이피클/포기김치       | 파김치/단무지         |                 |        |
|        | 아침에주스            | 장프로바이오틱스         | 꿀단지             | 베지밀애플망고         | 요하임             |                 |        |
| kcal/g | 1248.5kcal/49.2g | 760.8kcal/34.9g  | 866.4kcal/35.1g | 917.1kcal/44.8g | 878kcal/48.5g   |                 |        |
| 석식     | 차수수밥             | 차조밥              | 찰흑미밥            | 참쌀밥             | 보리밥&약고추장        |                 |        |
|        | 동태찌개             | 된장찌개             | 콩비지찌개           | 볶동된장국           | 웅심이국            |                 |        |
|        | 돈육구이             | 돈편육&쌈장+상추쌈       | 수제탕수육/소스        | 제육볶음            | 오징어볶음           |                 |        |
|        | 돌자반볶음            | 양송이버섯볶음          | 새우살브로콜리볶음       | 오징어야채전/초간장      | 돼지갈비구이          |                 |        |
|        | 신선초야채초장무침        | 콩나물무침            | 시금치나물           | 숙주나물            | 한국식샐러드          |                 |        |
|        | 포기김치             | 보쌈김치             | 알타리김치/1회용김      | 포기김치            | 포기김치            |                 |        |
|        | 브라우니/캐리요구르트      | 오렌지에이드           | 아침에주스유기농        | 밀감/짜요짜요         | 장프로바이오틱스        |                 |        |
| kcal/g | 1038.3kcal/48.9g | 891.5kcal/29.8g  | 1036.3kcal/48g  | 983.9kcal/41.8g | 774.6kcal/42g   |                 |        |
| 간식     | 소품떡/소스           | 군고구마             | 피자호빵            | 컵밥              |                 |                 | 간식없음   |
|        | 아침햇살             | 트로피카나오렌지         | 알로에주스           | 이온음료(2%)        |                 |                 |        |

\* 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(중국산), 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)을 사용합니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

|                |        |        |                 | 11월 29일(월)   | 11월 30일(화)  | 12월 1일(수)   | 12월 2일(목)  | 12월 3일(금)  |
|----------------|--------|--------|-----------------|--|---|---|--|--|
| 주간<br>학교급식 영양량 |        |        |                 | · 참쌀밥(조식)<br>· 황태해장국(5.)<br>· 애호박볶음(13.)<br>· 한우불고기(13.)<br>· 견과류(아침제공)(5.6.)<br>· 고구마슈크림데니쉬(1.2.5.6.13.)<br>· 포도<br>· 코코팍스(시리얼)(6.)<br>· 샐러드+우유+들김+알타리(2.9.13.) | · 찰현미밥<br>· 쇠고기우육국(16.)<br>· 갈치조림(5.6.)<br>· 메추리알곤약조림(5.6.13.)<br>· 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.)<br>· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)<br>· 배<br>· 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.)<br>· 꼬마부시브레드 & 크림치즈(1.2.6.) | · 찰현미밥(조식)<br>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)<br>· 감자채볶음(2.6.10.)<br>· 연양식스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.)<br>· 콘식빵+딸기잼(1.2.5.6.13.)<br>· 바나나<br>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)<br>· 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) | · 찰현미밥(조식)<br>· 콩나물국밥(1.5.13.)<br>· 스크램블에그(엑살란)/케참(1.10.13.)<br>· 가자미카레구이(2.5.6.13.16.)<br>· 초코머핀(1.2.5.6.13.)<br>· 후르츠링(시리얼)(5.6.13.)<br>· 대추토마토(12.)<br>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) | · 찰현미밥(조식)<br>· 호박고추장찌개(5.6.)<br>· 한우장조림(1.5.6.13.)<br>· 무말랭이무침<br>· 어묵채볶음(6.)<br>· 모닝빵(뚜쥬)/포도잼(1.2.5.6.13.)<br>· 골드파인애플<br>· 아몬드후레이크(시리얼)(6.)<br>· 샐러드+우유+김+포기김치(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         |        |        |                 | 중국산/   | 중국산/  | 중국산/  | 중국산/   | 중국산/   |
| 명태/가공품         |        |        |                 | 국내산/   | 국내산/  | 국내산/  | 국내산/   | 국내산/   |
| 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        |        |        |                 | /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  |
| 영양소            | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 /에너지 비율 | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 826.00 | 826.00 | -18.8           | 880.0  | 684.5   | 587.7   | 547.1  | 654.7  |
| 탄수화물(g)        |        |        | 55.2            | 118.8  | 81.2  | 91.6  | 70.0   | 103.6  |
| 단백질(g)         | 18.40  | 18.40  | 17.0            | 33.6   | 26.4  | 27.1  | 24.5   | 31.7   |
| 지방(g)          |        |        | 27.8            | 27.7   | 29.1  | 13.2  | 19.8   | 14.4   |
| 비타민A(R.E)      | 189.00 | 267.00 | 305.7           | 202.6  | 406.7   | 254.9   | 307.0  | 357.2  |
| 티아민(mg)        | 0.34   | 0.43   | 0.5             | 0.3  | 0.5   | 0.8   | 0.3  | 0.4  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44   | 0.50   | 1.2             | 0.8  | 1.4   | 1.6   | 0.8  | 1.2  |
| 비타민C(mg)       | 28.30  | 37.20  | 33.9            | 7.2  | 39.5  | 41.4  | 27.6   | 54.0   |
| 칼슘(mg)         | 278.00 | 339.00 | 337.6           | 345.9  | 360.7   | 290.9   | 327.5  | 362.8  |
| 철(mg)          | 3.90   | 5.20   | 4.1             | 4.0  | 4.0   | 3.0   | 2.8  | 6.8  |

\* 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.잰

(조식)

|  |
|--|
| 12월 3일(금)  |
| · 찰현미밥(조식)<br>· 시금치콩나물<br>국.(5.)<br>· 계란후라이(1.)<br>· 돈삼겉김치찜(조식)<br>· 갈릭버터메로스테이크<br>· 우유가죽은뽀로로<br>케익(1.2.5.6.)<br>· 스페셜k(2.6.)<br>· 샐러드+우유+들김+<br>포기김치(2.9.13.)<br>· 포도 |
| 원산지  |
| 국내산  |
| 국내산/국내산  |
| 국내산(한우)/국내산  |
| 국내산/국내산  |
| 국내산/국내산  |
| 국내산/국내산  |
| 중국산/   |
| 국내산/   |
| 국내산/   |
| 국내산/   |
| 국내산/   |
| 국내산/   |
| 국내산/   |
| 국내산/   |
| /참치캔:원양산   |
| 국내산/   |
| 베트남/   |
| 국내산  |
| 국내산  |
| 영양량  |
| 914.3  |
| 110.6  |
| 36.5   |
| 38   |
| 644  |
| 1.6  |
| 1.1  |
| 54.8   |
| 407.1  |
| 9.2  |

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 |        |        |                 | 11월 29일(월)  | 11월 30일(화)  | 12월 1일(수)   | 12월 2일(목)   | 12월 3일(금)  |
|-------------|--------|--------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|             |        |        |                 |             |             |             |             | · 김치국(1.5.6.13.)<br>· 오징어미나리무침(5.6.13.17.)<br>· 치즈볼&토마토케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)<br>· 파김치<br>· 아침에주스<br>· 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) |
| 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      |        |        |                 | 중국산/        | 중국산/        | 중국산/        | 중국산/        | 중국산/   |
| 명태/가공품      |        |        |                 | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/   |
| 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  |
| 영양소         | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 /에너지 비율 | 영양량         | 영양량         | 영양량         | 영양량         | 영양량  |
| 에너지(kcal)   | 826    | 826    | 13.1            | 1248.5      | 760.8       | 866.4       | 917.1       | 878  |
| 탄수화물(g)     |        |        | 54.9            | 197.5       | 107.5       | 111.9       | 120.9       | 120.7  |
| 단백질(g)      | 18.4   | 18.4   | 17.7            | 49.2        | 34.9        | 35.1        | 44.8        | 48.5   |
| 지방(g)       |        |        | 27.3            | 32.2        | 20.4        | 34.9        | 31.5        | 26.6   |
| 비타민A(R.E)   | 189    | 267    | 374.7           | 376.5       | 134.6       | 714.5       | 311         | 337.1  |
| 티아민(mg)     | 0.34   | 0.43   | 0.6             | 0.5         | 0.5         | 0.6         | 0.8         | 0.6  |
| 리보플라빈(mg)   | 0.44   | 0.5    | 0.7             | 0.7         | 0.7         | 0.6         | 0.7         | 0.8  |
| 비타민C(mg)    | 28.3   | 37.2   | 33.5            | 106         | 13.4        | 11.9        | 21.9        | 14.4   |
| 칼슘(mg)      | 278    | 339    | 321.2           | 150         | 260.6       | 454.4       | 358.9       | 382.2  |
| 철(mg)       | 3.9    | 5.2    | 8.1             | 5.2         | 7.1         | 5.6         | 8.4         | 14.2   |

\* 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.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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

|                |   |   |   |  |  |
|----------------|---|---|---|--|--|
| 주간<br>학교급식 영양량 | 11월 29일(월)  | 11월 30일(화)  | 12월 1일(수)   | 12월 2일(목)  | 12월 3일(금)  |
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>동태찌개(5.6.13.)</li> <li>신선초야채초장무침(5.6.)</li> <li>돌자반볶음(13.)</li> <li>돈육구이(5.6.)</li> <li>간식/소품떡+아침햇살캔(1.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>브라우니(1.2.5.6.)</li> <li>캐리요구르트(2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>된장찌개(5.6.)</li> <li>돈편육&amp;쌈장&amp;상추쌈(5.6.10.)</li> <li>간식/군고구마+트로피카나오렌지(2.13.)</li> <li>콩나물무침</li> <li>양송이버섯볶음</li> <li>보쌈김치</li> <li>오렌지에이드</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥(석식)</li> <li>콩비지찌개(5.6.10.)</li> <li>시금치나물</li> <li>새우살브로컬리볶음(5.6.9.13.18.)</li> <li>수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>알타리김치</li> <li>1회용김</li> <li>아침에투스유기능</li> <li>간식/피자호빵+알로에주스(6.10.11.12.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>참쌀밥</li> <li>간식/컵밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.15.16.)</li> <li>시금치나물</li> <li>봄동된장국(5.6.16.)</li> <li>숙주나물</li> <li>제육볶음(석식)(10.)</li> <li>오징어야채전/초간장(5.6.9.13.17.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>밀감</li> <li>짜요짜요(2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>보리밥+약고추장(16.)</li> <li>옹심이국(5.6.17.)</li> <li>한국식샐러드(석)(5.6.)</li> <li>오징어볶음(5.6.17.)</li> <li>돼지갈비구이(5.6.10.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>장프로바이오틱스(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      |        |        |                 | 중국산/        | 중국산/        | 중국산/        | 중국산/        | 국내산/        |
| 명태/가공품      |        |        |                 | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        | 국내산/        |
| 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         |
| 영양소         | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 /에너지 비율 | 영양량         | 영양량         | 영양량         | 영양량         | 영양량         |
| 에너지(kcal)   | 826    | 826    | 19.6            | 1038.3      | 891.5       | 1036.3      | 983.9       | 774.6       |
| 탄수화물(g)     |        |        | 60.8            | 160.2       | 119.4       | 177.1       | 160.9       | 97.6        |
| 단백질(g)      | 18.4   | 18.4   | 16.6            | 48.9        | 29.8        | 48          | 41.8        | 42          |
| 지방(g)       |        |        | 22.7            | 25.6        | 38.9        | 17.6        | 20.2        | 26.9        |
| 비타민A(R.E)   | 189    | 267    | 234.9           | 266.1       | 136.1       | 230.1       | 307.4       | 406.1       |
| 티아민(mg)     | 0.34   | 0.43   | 5.8             | 0.7         | 0.8         | 20.8        | 0.7         | 0.8         |
| 리보플라빈(mg)   | 0.44   | 0.5    | 3.6             | 0.5         | 0.5         | 12.9        | 0.6         | 0.9         |
| 비타민C(mg)    | 28.3   | 37.2   | 62.2            | 36          | 86.3        | 88.5        | 37.8        | 11          |
| 칼슘(mg)      | 278    | 339    | 188.1           | 188.7       | 193.2       | 247         | 123.4       | 271.7       |
| 철(mg)       | 3.9    | 5.2    | 8.5             | 2.8         | 4           | 6           | 21.1        | 3.1         |

※ 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.감