

12월 중식 식단표

	월	화	수	목	금
	11월 29일	11월 30일	12월 1일	12월 2일	12월 3일
중식			흑미밥 북어계란국 돈육버섯불고기5.6.10.13 레몬쌈무/쌈장5.6.13 고구마맛탕5.6.13 배추김치9.13 푸딩5.6.13	백미밥 쇠고기시래기국5.6.13.16 미트볼바베큐소스콘조림 5.6.10.12.13 어떡햄어떡햄5.6.10.13 딸기드레싱샐러드1.2.5.6.13 배추김치9.13 과일	수수밥 맑은미역국5.6.13 고구마찜닭/당면5.6.13.16 야채크로켓/아일랜드소스 1.2.5.6.13 무나물5.6.13 배추김치9.13 바나나우유2
	12월 6일	12월 7일	12월 8일	12월 9일	12월 10일
중식	혼합잡곡밥 부대찌개5.6.10.13 달걀찜2.5.6.13 피망잡채5.6.10.13 삼색양배추피클5.6.13 배추김치9.13 과일	찰현미밥 황태두부무국5.6.13 돈육장조림5.6.10.13 궁중떡볶이5.6.10.13 시저샐러드1.2.5.6.13 배추김치9.13 짜먹는요구르트2	수수밥 돼지국밥5.6..9.10.13 모듬햄구이/소스1.5.10.13 푸실리파스타5.6.12.13 오이치커리무침5.6.13 깍두기9.13 과일	흑미밥 사골우거지국5.6.13.16 눈꽃치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13 쫄면야채무침 무우얼갈이무침5.6.13 깍두기9.13 고칼슘두유5.6.13	찰현미밥 무채맑은국5.6.13 로제찜닭1.2.5.6.13.15 물만두/양념장5.6.10.13 망고샐러드/망고드레싱 1.2.5.6.13 배추김치9.13 과일
	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일
중식	찰현미밥 쇠고기무우국5.6.13.16 달걀스크램블에그 1.2.5.6.10.12.13 소세지속어묵/케첩5.6.10.13 마카로니아요샐러드1.2.5.6.13 배추김치9.13 과일	백미밥 순두부찌개5.6.9.10.13 탄두리닭찜5.6.13.15 토마토스크램블에그 1.2.5.6.10.12.13 흑미호떡/미니호빵튀김(도시 락)5.6.13 배추김치9.13 미니요구르트2	흑미밥 어묵국5.6.13 토마토스파게티2.5.6.12.13 일식돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13 수제피클5.6.13 배추김치9.13 마늘바게트/갈릭디핑소스 1.2.5.6.13	수수밥 새우젓두부백탕5.6.9.13 단호박사태조림5.6.10.13 감자.어묵채볶음5.6.13 실곤약야채무침5.6.13 배추김치9.13 오렌지쥬스	차조밥 부대찌개5.6.10.13 메추리알장조림1.5.6.13 돈민찌감자조림5.6.10.13 새송이볶음5.6.13 배추김치9.13 과일

<식재료 원산지>* 쌀-국내산 * 김치(배추,고춧가루)-국내산 * 소고기/가공품-국내산 * 돼지고기/가공품- 국내산(단,스팸,베이컨은 외국산) * 닭고기/가공품- 국내산 * 오리고기/가공품-국내산 * 동태-러시아산 * 오징어-원양산(단,오징어까스는 칠레산/진미채는 페루산) * 고등어/갈치/꽃게/참조기-국내산 * 두부(대두)- 외국산 <알레르기 표시 사항정보>1. 난류 2. 우유및유제품 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6.밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산염 14. 호두 15. 닭고기 16.소고기 17.오징어 18. 조개류 19.갯

*위 식단은 업체 사정 및 물품 수급사정에 의해 변경 될 수도 있습니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

초등학교

주간 학교급식 영양량				11월 29일	11월 30일	12월 01일	12월 02일	12월 03일
				01월 00일	01월 00일	흑미밥	백미밥	수수밥
				01월 00일	01월 00일	북어계란국	쇠고기시래기국 5.6.13.16	맑은미역국5.6.13
				01월 00일	01월 00일	돈육버섯불고기 5.6.10.13	미트볼바베큐소스콘조 림5.6.10.12.13	고구마짬뽕/당면 5.6.13.16
				01월 00일	01월 00일	레몬쌈우/쌈장5.6.13	어떡햄어떡햄5.6.10.13	아채크로켓/아일랜드소 스1.2.5.6.13
				01월 00일	01월 00일	고구마맛탕5.6.13	딸기드레싱샐러드 1.2.5.6.13	무나물5.6.13
				01월 00일	01월 00일	배추김치9.13	배추김치9.13	배추김치9.13
				01월 00일	01월 00일	푸딩5.6.13	과일	바나나우유2
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	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부				대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	634.87	634.87	637.7	636.6	632.3	645.2	642.6	631.9
탄수화물(g)			93.4	98.2	91.5	99.1	89.5	88.5
단백질(g)	10.89	10.89	10.8	10.5	11.2	10.5	10.5	11.2
지방(g)			14.0	14.2	14.8	16.3	12.9	11.9
비타민A(R.E)	114.55	164.76	164.0	160.3	166.4	166.4	160.3	166.5
티아민(mg)	0.24	0.28	0.5	0.2	0.4	0.8	0.5	0.4
리보플라빈 (mg)	0.28	0.32	0.3	0.3	0.3	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	17.17	23.26	24.1	26.0	23.7	23.8	22.7	24.1
칼슘(mg)	183.05	245.31	197.6	182.8	182.9	245.6	180.3	196.3
철분(mg)	2.79	3.58	3.6	3.9	4.0	3.5	3.8	2.8

* 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

초등학교

주간 학교급식 영양량				12월 06일	12월 07일	12월 08일	12월 09일	12월 10일
				혼합잡곡밥	찰현미밥	수수밥	흑미밥	찰현미밥
				부대찌개5.6.10.13	황태두부우국5.6.13	돼지국밥5.6.9.10.13	사골우거지국5.6.13.16	무채맑은국5.6.13
				달걀찜2.5.6.13	돈육장조림5.6.10.13	모듬햄구이/소스1.5.10.13	논꽃치즈돈까스/소스1.2.5.6.10.12.13	로제찜닭1.2.5.6.13.15
				피망잡채5.6.10.13	궁중떡볶이5.6.10.13	푸실리파스타5.6.12.13	폴면아채무침	물만두/양념장5.6.10.13
				삼색양배추피클5.6.13	시저샐러드1.2.5.6.13	오이치커리무침5.6.13	무우얼갈이무침5.6.13	망고샐러드/망고드레싱1.2.5.6.13
				배추김치9.13	배추김치9.13	깍두기9.13	깍두기9.13	배추김치9.13
				과일	짜먹는요구르트2	과일	고칼슘두유5.6.13	과일
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	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산(단,스팸,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스팸,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스팸,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스팸,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스팸,베이컨은 외국산)
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산(단,진미채:페루산)	원양산(단,진미채:페루산)	원양산(단,진미채:페루산)	원양산(단,진미채:페루산)	원양산(단,진미채:페루산)
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부				대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	634.87	634.87	638.0	661.2	642.5	616.2	634.9	635.1
탄수화물(g)			115.0	91.5	91.5	99.1	89.5	88.5
단백질(g)	10.89	10.89	14.2	11.2	11.2	10.5	14.2	9.5
지방(g)			18.9	14.8	14.8	16.3	17.9	11.9
비타민A(R.E)	114.55	164.76	208.1	166.4	166.4	166.4	166.8	166.5
티아민(mg)	0.24	0.28	0.6	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.28	0.32	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	17.17	23.26	30.2	23.7	23.7	23.8	25.4	24.1
칼슘(mg)	183.05	245.31	228.9	182.9	182.9	183.1	183.2	183.3
철분(mg)	2.79	3.58	5.0	4.0	4.0	4.1	3.8	4.2

* 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.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

초등학교

주간 학교급식 영양량				12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일
				찰현미밥	백미밥	흑미밥	수수밥	차조밥
				쇠고기무우국5.6.13.16	순두부찌개5.6.9.10.13	어묵국5.6.13	새우젓두부백탕 5.6.9.13	부대찌개5.6.10.13
				달걀스크램블에그 1.2.5.6.10.12.13	탄두리닭찜5.6.13.15	토마토스파게티 2.5.6.12.13	단호박사태조림 5.6.10.13	메추리알장조림 1..5.6.13
				소세지숙어묵/케첩 5.6.10.13	토마토스크램블에그 1.2.5.6.10.12.13	일식돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13	감자.어묵채볶음5.6.13	돈민찌감자조림 5.6.10.13
				마카로니마요샐러드 1.2.5.6.13	흑미호떡/미니호빵튀김 (도시락)5.6.13	수제피클5.6.13	실곤약아채무침5.6.13	새송이버섯5.6.13
				배추김치9.13	배추김치9.13	배추김치9.13	배추김치9.13	배추김치9.13
				과일	미니요구르트2	마늘바게트/갈릭디핑소 스1.2.5.6.13	오렌지쥬스	과일
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	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)	국내산/국내산(단,스 팜,베이컨은 외국산)
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)	원양산(단,진미채:페루 산)
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부				대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산	대두-외국산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	634.87	634.87	630.2	621.1	635.3	635.2	625.6	633.9
탄수화물(g)			91.0	89.5	88.2	99.1	89.5	88.5
단백질(g)	10.89	10.89	10.9	10.5	11.6	10.5	10.5	11.2
지방(g)			13.2	12.9	12.1	16.3	12.9	11.9
비타민A(R.E)	114.55	164.76	164.9	160.3	171.2	166.4	160.3	166.5
티아민(mg)	0.24	0.28	0.5	0.6	0.4	0.5	0.6	0.5
리보플라빈 (mg)	0.28	0.32	0.4	0.3	0.4	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	17.17	23.26	23.7	22.7	25.2	23.8	22.7	24.1
칼슘(mg)	183.05	245.31	197.2	180.3	183.6	245.6	180.3	196.3
철분(mg)	2.79	3.58	3.6	3.8	4.1	3.5	3.8	2.8

* 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.갯