



군서미래 영양소식

발행일 : 2023년 3월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 얼갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가 공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산)/고등어, 갈 치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잔 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

		3/1 (수)	3/2 (목)	3/3 (금)
		삼일절	간편 대체식	간편 대체식
3/6 (월)	3/7 (화)	3/8 (수)	3/9 (목)	3/10 (금)
보리밥 낙지홍합탕(5.18.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 시금치땅콩무침(4.) 배추김치(9.) 쿠키번(1.2.5.6.아몬드) * 600.6/40.2/319.9/5.5	발아현미밥 순두부찌개(5.9.10.) 함박스테이크(1.5.6.10.16) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18.) 구슬치즈샐러드(2.12.13.) 총각김치(9)/짜먹는요거트(2) * 671.5/29.5/357/3.6	산채비빔밥(5.) 약고추장(5.13.16.) 어묵국(1.5.6.) 깍두기(9.) 사과주스(13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.) * 606/19.7/206.1/3.6	밤밥 봄동된장국(5.6.) 간풍기(1.5.6.13.15.) 도토리묵무침(2.5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 665.6/26.1/310.8/2.7	차조밥 맑은콩나물국(5.) 돼지고기보쌈(5.10.) 양배추찜/쌈장(5.) 보쌈김치(9.19.) 꿀떡 * 659.7/31.4/314/3.1
3/13 (월)	3/14 (화)	3/15 (수)	3/16 (목)	3/17 (금)
흑미밥 쇠고기무국(5.16.) 달걀비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 옥수수치즈구이(1.2.5.13.16) 총각김치(9.) 과일 * 705.6/43/463.4/3.2	울무밥 얼갈이된장국(5.6.) 바베큐복합(5.6.10.12.13.) 새송이엿장구이(5.13.) 배추김치(9.) 미니팔미어파이(1.2.5.6.) * 705.5/40.4/328.5/2.7	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16.) 유부우동(미니)(1.5.6.) 회오리감자(2.5.6.) 깍두기(9.) 과일 * 734.8/18.3/318.7/2.6	현미밥 등뼈감자탕(5.10.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 김자반(5.13.) 배추김치(9.) 애플망고주스(13.) * 730.4/32.5/330.2/3	혼합잡곡밥(5.) 만두국(1.5.6.10.16.18.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 유채된장무침(5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 623.9/30.6/333.5/7.3
3/20 (월)	3/21 (화)	3/22 (수)	3/23 (목)	3/24 (금)
혼합잡곡밥(5.) 호박된장찌개(5.) 쇠고기불고기(5.13.16.) 김치파전(5.6.9.16.) 오이김치(9.) 과일 * 706.1/29.9/299.3/4.2	기장밥 주꾸미맑은탕(5.6.) 닭볶음탕(5.13.15.) 참나물들깨무침 배추김치(9.) 약과(1.5.6.) * 635.8/38.1/303.1/4.4	옥수수밥 브로콜리크림스프(2.5.6.16) 등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 멕시칸샐러드 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.)/포도주스(13.) * 736.6/32.8/227/1.9	차수수밥 육개장(1.5.16.) 닭봉간장조림(5.6.13.15.) 깻잎순나물(5.) 배추김치(9.) 우리밀편빵(1.2.5.6.) * 608.1/35.7/381.9/4	찹쌀밥 설렁탕(5.6.16.) 매콤떡볶이(1.5.6.13.) 김말이(1.5.6.16.) 깍두기(9.) 과일 856.4/35.3/102.1/11.5
3/27 (월)	3/28 (화)	3/29 (수)	3/30 (목)	3/31 (금)
보리밥 쇠고기감자국(5.6.16.) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 과일 * 620.8/27.6/278.4/2.8	발아현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 달걀말이(1.) 진미채고추장볶음(5.13.17.) 총각김치(9.) 떠먹는요거트(레몬)(2.) * 621.9/37/451.8/4.3	콩나물밥(5.13.16.) 달래양념장장(5.) 실파달걀국(1.5.) 달고치구이 (1.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 딸기생크림와플(1.2.5.6.13) * 761.7/33.9/235.7/12.9	밤밥 근대된장국(5.) 닭고추장구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 과일 * 679.1/37.5/299.4/2.9	차조밥 얼큰어묵국(5.6.13.) 삼치엿장소스구이(5.6.13.) 베이컨감자볶음(10.) 볶음김치(9.13.) 과일 * 615/31.6/158.2/2.7

* 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

군서미래국제학교 여러분, 반갑습니다 !!
초등학생, 중학생, 고등학생이 함께 만드는
이런 학교는 처음이죠?
여러분의 새롭고 활기찬 학교생활을 응원합니다. !!

우리학교 급식에 대해 알아보까요 ?

1. 우리학교 영양기준량

학교급식법에는 학생들의 연령 및 성별에 따라 열량, 단백질량, 비타민과 칼슘, 철까지 각각의 영양기준량이 있습니다. 학교에서는 그 기준량에 맞춰 식단을 작성하고 급식을 제공하고 있습니다.

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)		티아민 (비타민B ₁)(mg)		리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)		나트륨 (mg)	
			평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
본교 기준	668	16.6	144	203	0.27	0.33	0.32	0.39	20.5	26.2	226	274	3.2	4.12	1019	1019

※ 산출방법 : 초등학생, 중학생, 고등학생, 교직원 영양관리기준에 인원을 계산하여 산출

※ 기준량은 학교급식법 제5조제1항 학교급식 영양관리기준에 근거

- 1) 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 $\pm 10\%$ 로 제공하도록 규정
- 2) 단백질은 학교급식 영양관리기준의 단백질량 이상 공급하되, 총 공급에너지 중 단백질 비율은 7~20%로 제공하도록 정하고 있음

2. 우리학교 급식경비 안내

학교급식 경비	무상급식 지원			수익자부담
	초등학생	중학생	고등학생	교직원
식품비	3,560원	4,140원	4,640원	4,500원
운영비	470원	490원	600원	990원
급식비 합계	4,030원	4,630원	5,240원	5,490원

3. 우리학교 급식은 이렇게 운영하고 있습니다.

- 1) 식단은 친환경 등의 우리 농산물인 자연식품과 계절식품을 제공하려고 노력하고 있습니다.
- 2) 식재료 검수는 매일 아침 신선도와 온도를 체크하고 품질을 확인합니다.
- 3) 식재료 품질기준을 꼼꼼하게 확인하고 있습니다.
 - 쌀 : 국내산(햇토미) 사용
 - 농산물 : 국내산 사용을 원칙. 수급 불가능 등의 특별한 경우에만 수입산 사용
(예: 건포도, 호두, 아몬드, 바나나, 오렌지, 파인애플, 후추 등)
 - 육류 : 국내산 사용(한우 3등급 이상, 돼지고기 1등급, 닭·오리 1등급)
※ 쇠고기 부위 중 등심, 안심 등의 부위는 국내산 육우도 사용 예정이며, 사용 시에는 원산지 표시 예정
 - 달걀 : 1등급 무항생제란 사용
- 4) 안전한 급식을 위하여 HACCP계획에 따라 급식을 계획하고 식재료 검수, 조리 및 배식을 실시한 후 CCP 및 CP일지를 기록하여 보관하고 있습니다.