

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 31일(월)	6월 1일(화)	6월 2일(수)	6월 3일(목)	6월 4일(금)
				• 밥밥 • 순대국 (2.5.6.10.13.16.) • 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.) • 참쌀콩멸치볶음 (5.13.) • 배추김치(9.) • 국밥용양념장 (13.) • 호두과자 (1.2.5.6.14.)	• 혼합잡곡밥(5.) • 도토리묵냉국 (1.5.6.9.13.16.) • 칠리감자조림 (5.6.12.13.) • 레몬크림새우 (1.2.5.6.9.13.) • 열무김치(9.) • 청포도	• 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16.) • 케이준치킨샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) • 오이피클(13.) • 깍두기(9.) • 오렌지주스 (13.) • 브라운브레드 (부시맨)(1.2.5.6.13.)	• 가바쌀밥 • 닭개장 (5.6.15.16.) • 애너타리깨소스 무침(13.) • 임연수엿장조림 (2.5.6.13.18.) • 배추김치(9.) • 뮤즐리과일토포핑 요거트 (2.5.6.11.)	• 울무밥 • 우렁살된장국 (5.6.13.18.) • 돼지갈비묵은지 찜 (5.6.9.10.13.18.) • 우엉명엽채조림 (5.6.13.18.) • 백김치(19.) • 초코칩쿠키 (1.2.5.6.)
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/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
고등어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
갈치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산/국내산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)
주꾸미/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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)	745.74	745.74	798.3	778.0	812.2	880.3	706.4	814.7
탄수화물(g)			116.0	111.2	125.3	130.3	103.6	109.8
단백질(g)	19.06	19.06	33.7	40.9	20.1	26.8	37.4	43.2
지방(g)			23.8	20.2	27.9	30.6	17.1	23.3
비타민A(R.E)	167.34	232.31	190.2	230.0	174.7	206.1	256.6	83.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	0.4	0.4	0.7	1.1
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.7	0.8	0.6	0.6	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	25.1	12.3	12.1	58.3	27.8	15.1
칼슘(mg)	253.17	310.63	297.7	236.8	299.4	277.4	276.5	398.3
철(mg)	3.83	5.02	6.9	8.0	7.0	4.2	9.6	5.8

에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

주평균 섭취량 = 주간 식단의 영양량의 합 / 식단운영일수

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