

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 7일(월)	6월 8일(화)	6월 9일(수)	6월 10일(목)	6월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 조랭이떡미역국 (5.6.13.16.) • 해물콩나물볶음 (5.6.9.13.) • 시금치버섯무침 • 와플 (1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘참쌀밥 • 시래기된장국 (5.6.13.) • 닭볶음탕 (5.6.13.15.18.) • 소고기가자볶음 (5.6.12.13.16.18.) • 오이김치(9.) • 수박 	<ul style="list-style-type: none"> • 팥초고기볶음밥 (1.5.6.10.13.) • 치즈토마토샐러드2(2.12.13.) • 깍두기(9.) • 수제에그드랍 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 두부고추장찌개 (5.6.9.13.) • 콥샐러드 (1.2.5.6.12.13.) • 수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) • 김구이(13.) • 열무김치(9.) • 카레소스 (2.5.6.12.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라밥 • 몽글해물순두부 짬뽕탕 (5.6.9.10.13.17.18.) • 열치호두조림 (5.6.13.14.) • 매콤자장돈육볶음 (5.6.10.13.16.) • 총각김치(9.) • 과일화채 (2.11.)
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/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산/베트남산	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				베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	9.4	759.8	819.3	829.2	846.8	822.5
탄수화물(g)			55.4	115.2	114.7	111.4	123.7	108.8
단백질(g)	19.06	19.06	20.0	30.9	44.9	30.1	49.0	52.2
지방(g)			24.6	20.1	23.4	29.6	20.7	19.6
비타민A(R.E)	167.34	232.31	350.3	355.4	485.7	413.8	384.1	112.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.6	0.4	0.6	0.9

리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.7	0.5	0.5	0.8	0.9	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.25	25.9	18.8	16.2	17.9	42.8	33.8
칼슘(mg)	253.17	310.63	262.8	213.9	199.4	433.9	239.8	227.0
철(mg)	3.83	5.02	4.3	4.6	4.7	2.3	5.3	4.8

※ 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.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.잣