

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 가바쌀밥* 들깨미역국(5.6.) 잡채*(5.6.10.) 버섯소불고기(중) (5.6.8.13.16.18.) · 깍두기*(9.) · 초코크로와상(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수쌀밥* · 황태감자국*(5.6.13.18.) · 애호박버섯볶음*(5.6.9.) · 스마일감자(5.6.) · 함박스테이크(눈꽃) (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치*(9.) · 그린키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 계살복음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) · 짬뽕국*(5.6.9.10.13.16.17.18.) · 단무지오이무침(13.) · 탕수육맛탕(4.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기*(9.) · 오렌지주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥* · 참치김치찌개*(5.6.9.13.18.) · 시금치무침* · 닭다리살바베큐*(2.5.6.12.13.15.) · 오이김치(9.) · 딸기우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추억의도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 호박잎된장국(5.6.) · 추억의과자(오란다)(4.5.)
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				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
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				원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주요원 섭취량 (에너지)	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	9.4	972.8	754.1	787.2	857.8	705.4
탄수화물(g)			55.9	121.9	107.1	126.3	127.5	97.2
단백질(g)	19.06	19.06	20.0	33.6	38.5	45.2	50.9	39.5
지방(g)			24.1	39.7	21.0	15.1	16.7	18.6
비타민A(R.E)	167.34	232.31	306.0	307.1	147.5	327.6	457.0	290.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.6	0.6	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.7	0.9	0.4	0.6	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	35.9	9.2	54.7	69.4	23.6	22.8
칼슘(mg)	253.17	310.63	276.1	212.8	213.8	280.7	361.9	311.3
철(mg)	3.83	5.02	5.5	5.5	5.0	4.5	6.5	5.9

- ※ 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.잣