

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				10월 4일(월)	10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)
주간 학교급식 영양량					<ul style="list-style-type: none"> · 칼슘찜쌀밥* · 쇠고기미역국*(5.6.13.16.) · 치즈감자버섯볶음(2.5.) · 바베큐폭립(논꽃치즈)(2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치*(9.) · 모듬열대과일(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 돈가스마요덮밥(1.2.5.6.10.13.) · 유부배추국(5.6.) · 쌀떡양념구이*(5.6.12.) · 오이김치(9.) · 바나나우유*(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 발아현미밥* · 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18.) · 자장볶음우동(5.6.10.13.16.17.18.) · 소시지야채볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기*(9.) · 골드키위* 	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차칼슘밥* · 육개장*(1.5.6.13.16.) · 숙주겨자채무침(1.5.6.8.13.) · 가자미살유린기(1.5.6.13.) · 나박김치* · 한글마카롱(1.2.6.)
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/
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	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	8.2		836.5	898.3	818.8	675.0
탄수화물(g)			55.0		97.2	137.5	116.1	99.9
단백질(g)	19.06	19.06	17.5		41.2	28.5	38.0	35.8
지방(g)			27.5		32.6	27.6	23.4	16.4
비타민A(R.E)	167.34	232.31	231.2		147.6	449.9	147.9	179.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.8	0.3	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6		0.5	0.6	0.4	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	37.2		23.9	13.4	90.6	20.7
칼슘(mg)	253.17	310.63	272.7		191.0	397.6	242.4	259.9
철(mg)	3.83	5.02	4.2		4.0	3.9	5.1	3.7

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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) : $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 : $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

* 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