

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)
				· 산채비빔밥(된장양념)(5.6.13.) · 순두부들깨탕(5.6.9.13.18.) · 도라지진미우침(5.6.17.) · 떡갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.) · 마시는요거트(런)(2.)	· 기장밥 · 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16.18.) · 참치마요김쌈(1.5.13.) · 야채달걀말이(1.5.6.) · 백김치(19.) · 대추방울토마토(12.)	· 애플망고주스(13.) · 구운달걀(1.) · 초코도넛(1.2.5.6.) · 딸기도넛(1.2.5.6.)	· 가바쌀밥 · 백짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) · 동파육(5.6.10.13.18.) · 중국식배추찜(5.6.13.18.) · 오이김치(9.) · 청포도	· 현미차수수밥 · 우동(1.5.6.9.13.16.) · 케요네즈샐러드(1.5.12.13.) · 포크커틀릿(1.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 돈가스소스@ (5.6.12.13.18.) · 달걀라떼(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	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	3.7	850.7	810.4	626.9	746.7	830.0
탄수화물(g)			55.0	121.1	99.9	75.0	108.7	131.6
단백질(g)	19.06	19.06	19.1	41.6	46.7	17.2	41.7	39.3
지방(g)			25.9	25.2	25.2	30.2	16.5	15.3
비타민A(R.E)	167.34	232.31	259.3	690.1	325.7	98.7	107.7	74.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.6	0.1	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.8	1.0	0.5	0.5	0.4
비타민C(mg)	23.52	30.25	23.2	17.4	24.8	32.4	18.8	22.4
칼슘(mg)	253.17	310.63	241.2	483.0	239.6	62.6	147.9	272.9
철(mg)	3.83	5.02	5.5	8.7	9.7	1.9	4.6	2.7

- ※ 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