

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				10월 25일(월)	10월 26일(화)	10월 27일(수)	10월 28일(목)	10월 29일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 칼슘잡쌀밥</li> <li>· 버섯매운탕 (5.6.16.)</li> <li>· 애호박베이컨볶음 (9.10.)</li> <li>· 갈치카레구이 (2.5.6.13.16.)</li> <li>· 배추김치 (9.)</li> <li>· 독도케이크 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>· 사골곰탕 (5.6.13.16.)</li> <li>· 도토리묵무침 (5.6.13.)</li> <li>· 훈제오리볶음 (5.6.13.)</li> <li>· 배추겉절이 (수) (13.)</li> <li>· 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 토마토치즈제육덮밥 (2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 가쓰오장국 (1.5.6.9.13.16.)</li> <li>· 키위드레싱샐러드 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>· 깍두기 (9.)</li> <li>· 딸기바나나라떼 (2.)</li> <li>· 아몬드또띠아칩 (2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조각서리태밥 (5.)</li> <li>· 시래기된장국 (5.6.13.)</li> <li>· 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16.18.)</li> <li>· 단호박견과류꿀찜 (14.)</li> <li>· 소라살야채무침 (5.6.13.17.18.)</li> <li>· 오이김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 녹두밥</li> <li>· 고추장불고기찌개 (5.6.9.10.13.)</li> <li>· 참쌀콩멸치볶음 (5.6.13.)</li> <li>· 간장치킨 2 (1.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치 (9.)</li> <li>· 사과</li> </ul>
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	8.9	724.8	819.0	870.8	751.9	892.2
탄수화물(g)			54.5	98.6	100.6	131.5	108.9	123.9
단백질(g)	19.06	19.06	19.7	29.2	36.0	40.9	36.6	61.4
지방(g)			25.8	24.9	31.6	22.0	21.5	18.6
비타민A(R.E)	167.34	232.31	229.8	107.0	78.5	242.8	614.7	105.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.5	0.8	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.7	0.3	0.6	0.8	0.9	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	16.2	13.8	10.6	28.3	18.9	9.5
칼슘(mg)	253.17	310.63	253.4	190.1	181.2	375.1	246.0	274.7
철(mg)	3.83	5.02	5.3	3.5	5.9	4.7	7.8	4.5

- ※ 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.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