

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 22일(월)	11월 23일(화)	11월 24일(수)	11월 25일(목)	11월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 *(2.5.6.10.) • 오이지무침 *(13.) • 순살후라이드치킨 *(1.5.6.13.15.) • 배추김치*(9.) • 뿌링클소스 (1.2.5.6.13.) • 딸기우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀국수 *(5.6.15.16.18.) • 총각김치*(9.) • 반미샌드위치 (1.2.5.6.12.13.16.) • 스위트애플망고 (13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루양념밥 (중) (5.6.13.16.18.) • 미역장국(5.6.) • 닭볶이2(로) 제 (2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기*(9.) • 과일토피앙거트 (2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 통밀쌀밥*(6.) • 오징어무국 *(5.6.13.17.) • 돼지고기장조림 *(1.5.6.10.13.18.) • 알감자버터구이 (중)(2.5.13.) • 오이김치(9.) • 사과* 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥* • 꼬꼬떡국 (5.6.15.) • 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13.) • 꽃맛살뽕콩소스 샐러드 (1.4.5.6.8.13.18.) • 배추김치*(9.) • 굴*
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	6.2	843.7	824.5	719.8	731.4	839.5
탄수화물(g)			55.0	110.7	114.4	102.8	103.6	112.6
단백질(g)	19.06	19.06	19.3	38.4	30.4	34.5	41.7	45.5
지방(g)			25.8	30.2	20.5	19.6	18.5	24.5
비타민A(R.E)	167.34	232.31	224.4	254.2	139.3	271.8	181.1	275.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.5	0.4	0.9	1.0

리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.5	0.5	0.3	0.4	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	19.2	11.7	6.6	18.4	13.8	45.6
칼슘(mg)	253.17	310.63	248.4	362.0	294.2	242.6	168.0	175.1
철(mg)	3.83	5.02	4.5	3.8	4.0	3.6	4.6	6.6

- ※ 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