

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 29일(월)	11월 30일(화)	12월 1일(수)	12월 2일(목)	12월 3일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 소고기버섯칼국수(5.6.13.16.) · 연두부(양념간장)*(5.6.13.) · 육원전(1.5.6.10.15.18.) · 배추겉절이*(9.13.) · 골드파인애플* 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥* · 김치순두부찌개(1.5.6.9.10.) · 춘제오리샐러드(1.2.5.6.) · 포테이도달고기까스(1.5.6.) · 오이김치(9.) · 크림어니언소스(1.2.5.6.13.) · 포도주스*(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 팽초고기볶음밥(1.5.6.10.13.) · 다시마무채국(5.6.9.) · 오이지무침*(13.) · 토마토소스라비올리(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 나박김치* · 마시는요거트(베리베리)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 렌틸콩밥 · 팥이된장국(5.6.) · 수육(견과류쌈장)*(5.6.10.13.14.) · 콩나물겉잎초무침(5.13.) · 보쌈김치(9.13.18.) · 감말랭이 	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차칼슘밥* · 홍합맑은국(18.) · 브로콜리(초고추장)(5.6.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) · 맛초강치킨(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치*(9.)
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	2.5	831.9	792.3	739.4	683.4	773.2
탄수화물(g)			56.4	139.3	90.8	112.8	98.8	101.1
단백질(g)	19.06	19.06	17.8	30.6	32.5	28.3	44.0	36.1
지방(g)			25.8	15.5	33.8	20.7	14.6	25.8
비타민A(R.E)	167.34	232.31	176.5	207.8	133.0	278.7	166.1	96.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.6	0.4	1.1	0.5

리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.5	0.5	0.4	0.7	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.25	25.6	29.1	40.3	20.3	10.0	28.3
칼슘(mg)	253.17	310.63	256.2	216.7	205.8	294.0	287.2	277.1
철(mg)	3.83	5.02	4.5	5.8	4.7	2.6	5.7	3.5

- ※ 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