

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>칼슘찜쌀밥*</li> <li>소고기미역국</li> <li>*(5.6.13.16.)</li> <li>숙주겨자채무침</li> <li>(1.5.6.8.13.)</li> <li>LA돼지갈비</li> <li>(5.6.10.13.)</li> <li>배추김치*(9.)</li> <li>마카롱(1.2.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미차수수밥</li> <li>소고기무국</li> <li>*(5.6.8.9.13.16.)</li> <li>목은지닭볶음탕</li> <li>(</li> <li>중</li> <li>)(5.6.9.10.13.15</li> <li>.18.)</li> <li>감자채볶음</li> <li>*(2.5.6.10.18.)</li> <li>파김치(9.)</li> <li>하트베어유즐리</li> <li>토핑요거트</li> <li>(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>후리가케밥</li> <li>(1.2.5.6.9.13.16</li> <li>.18.)</li> <li>돈코츠라멘</li> <li>(1.2.5.6.10.13.1</li> <li>5.16.)</li> <li>단무지(하트)</li> <li>일식계란찜</li> <li>(1.5.6.13.)</li> <li>오이김치(9.)</li> <li>자두주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥*</li> <li>동태찌개</li> <li>*(5.6.9.)</li> <li>치커리유자청무</li> <li>침(5.6.13.)</li> <li>고구마치즈돈까</li> <li>스</li> <li>(</li> <li>중</li> <li>)(1.2.5.6.10.13.</li> <li>15.)</li> <li>깍두기*(9.)</li> <li>데미그라스소스</li> <li>(1.2.5.6.12.13.1</li> <li>6.18.)</li> <li>김자반(한</li> <li>포)(5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오색쌀밥</li> <li>곤약어묵국</li> <li>(1.5.6.13.)</li> <li>치즈매콤닭갈비</li> <li>*(2.5.6.12.13.15</li> <li>.18.)</li> <li>시금치버섯무침</li> <li>(중)</li> <li>도파아쌈</li> <li>(2.5.6.)</li> <li>배추김치*(9.)</li> <li>황금향</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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	7.5	784.2	726.6	928.3	805.6	764.3
탄수화물(g)			55.0	93.5	114.1	121.5	110.4	116.5
단백질(g)	19.06	19.06	19.9	39.1	39.6	38.3	41.5	43.1
지방(g)			25.1	27.3	14.0	30.3	25.8	15.4
비타민A(R.E)	167.34	232.31	243.8	37.7	259.2	201.5	317.1	403.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.0	0.6	0.8	0.6	0.5
리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.8	0.5	0.7	1.8	0.6	0.4

비타민C(mg)	23.52	30.25	28.9	8.2	28.8	19.5	27.4	60.8
칼슘(mg)	253.17	310.63	312.2	167.4	298.9	398.3	348.8	347.5
철(mg)	3.83	5.02	4.0	3.4	4.3	4.9	3.7	3.5

- ※ 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