

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)	12월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 감자튀김(갈릭 디핑)(1.2.5.6.13.) 오이김치(9.) 게살죽(8.) 햄버거(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 오렌지주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스&데미그라(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 양송이스프(중)(2.5.6.13.16.) 음원소시지(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치*(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요덮밥(1.5.) 고추장떡볶이(국물)(1.5.6.13.) 김말이튀김*(5.6.) 깍두기*(9.) 수제딸기라떼(12oz)(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.) 무청시래기볶음(5.6.) 닭봉간장구이(교촌)(5.6.12.13.15.) 총각김치*(9.) 꿀* 	<ul style="list-style-type: none"> 고구마밥 만두육개장(1.5.6.10.16.18.) 연두부샐러드(5.6.13.) 허니버터삼치구이(2.5.6.13.) 배추김치*(9.) 사과*
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	9.0	897.4	821.8	897.6	746.0	700.8
탄수화물(g)			55.0	111.5	105.9	135.2	110.8	100.9
단백질(g)	19.06	19.06	15.9	28.6	31.8	30.0	38.1	34.8
지방(g)			29.1	41.1	30.3	28.2	14.9	18.2
비타민A(R.E)	167.34	232.31	258.7	197.7	216.7	511.3	220.9	147.1

티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.5	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.6	0.6	0.8	0.4	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.25	36.9	85.2	13.5	41.0	37.5	7.4
칼슘(mg)	253.17	310.63	263.0	427.5	143.6	407.0	194.7	142.3
철(mg)	3.83	5.02	6.1	5.6	4.2	13.3	4.1	3.3

- ※ 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교				(중식)				
주간 학교급식 영양량				12월 20일(월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)
				• 조각서리태밥 *(5.) • 돼지갈비김치찌개*(5.6.9.10.) • 마늘종진미채무침 (중)(5.6.13.17.) • 스테이크프리타 타(1.2.5.6.10.12.16.) • 백김치*(19.) • 그린키위	• 옥수수쌀밥* • 소고기낙지전골*(5.6.13.16.) • 청포묵무침*(1.5.6.13.) • 고등어레몬구이(7.) • 갯잎김치*(9.) • 짜먹는요거트(바나나)(2.)	• 비빔밥(볶음고추장) *(5.6.13.16.18.) • 달걀파국*(1.5.6.13.) • 닭꼬치*(5.6.12.15.) • 동치미* • 단팔봉어빵(1.2.5.6.)	• 차조밥* • 순두부들깨탕(중)(5.6.9.13.18.) • 콩나물파채무침(5.13.) • 육전(연양식불고기) (1.5.6.10.15.18.) • 배추김치*(9.) • 배*	• 김치볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 맑은장국*(1.5.6.9.13.16.) • 구운야채샐러드(2.5.6.) • 바베큐폭립(눈꽃치즈) (2.5.6.10.12.13.16.) • 깍두기*(9.) • 크리스마스케이크(1.2.5.6.) • 청포도주스(1.2.)
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	4.8	790.2	690.1	797.5	716.6	913.8

탄수화물(g)	19.06	19.06	56.1	91.2	103.3	128.8	120.9	107.9
단백질(g)			18.3	46.5	37.7	32.4	26.6	37.0
지방(g)			25.5	27.2	14.7	19.1	13.9	36.7
비타민A(R.E)	167.34	232.31	214.3	155.8	202.3	415.0	74.8	223.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	0.5	0.6	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.7	0.8	0.6	0.4	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.25	21.9	53.1	11.0	13.4	9.4	22.5
칼슘(mg)	253.17	310.63	251.2	243.8	295.5	202.0	215.0	299.7
철(mg)	3.83	5.02	6.0	5.4	4.8	11.1	4.4	4.2

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교				(중식)				
주간 학교급식 영양량				12월 27일(월) • 혼합잡곡밥 *(5.) • 햄모듬찌개 *(2.5.6.9. 10. 13. 16. 18.) • 야채달걀말이 (중)(1.5.6.) • 코다리데리야끼 구이(5.6. 12. 13.) • 오이김치(9.) • 요거트드링크 (망고)(2.)	12월 28일(화) • 완두콩밥* • 한우국밥2(소머리)(5.6. 16.) • 오징어야채무침 *(5.6. 13. 17.) • 석박지*(9.) • 메밀전병 (1.2.3.5.6. 10. 16. 18.) • 레드향	12월 29일(수) • 자장면 *(1.5.6. 10. 13. 16.) • 자차이무침 (13.) • 칠리깐쇼새우 (중) (1.5.6.9. 12. 13. 18.) • 깍두기*(9.) • 오렌지주스 (13.)	12월 30일(목) • 보리밥* • 콩나물시래기된장국(5.6.) • 멸치호두조림 (5.6. 13. 14.) • 매콤간장닭볶음 (5.6. 12. 13. 15. 16. 18.) • 나박김치* • 골드파인애플*	12월 31일(금) • 발아현미밥* • 떡국(중)-별속, 상색 (1.5.6. 13. 16. 18.) • 매콤사태찜 (중) (5.6. 10. 13. 18.) • 상색나물무침 (5.6.) • 배추김치*(9.) • 딸기크림치즈바게트 (1.2.5.6. 13.) • 블루베리주스 (13.)
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	10.1	868.1	667.0	859.3	759.8	949.3
탄수화물(g)			58.5	101.5	117.9	133.5	109.5	146.8
단백질(g)	19.06	19.06	18.4	55.3	26.0	24.7	43.3	42.5
지방(g)			23.0	26.2	11.6	27.9	18.4	22.5
비타민A(R.E)	167.34	232.31	233.7	330.4	177.0	172.4	193.8	295.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.5	0.3	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.8	1.1	0.3	1.4	0.5	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	48.6	17.9	77.2	84.1	33.0	31.0
칼슘(mg)	253.17	310.63	260.5	391.6	166.9	300.9	295.0	148.0
철(mg)	3.83	5.02	4.6	5.3	4.0	5.3	4.6	4.0

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 알레르기 정보

1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠