

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)	4월 1일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미차수수밥</li> <li>간장찜닭</li> </ul> (중) (2.5.6.8.13.15.18.) <ul style="list-style-type: none"> <li>청포묵무침</li> <li>청포묵무침</li> </ul> *(1.5.6.13.) <ul style="list-style-type: none"> <li>배추김치*(9.)</li> <li>블루베리그레놀</li> <li>라요거트(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>홍국쌀밥</li> <li>오징어무국</li> </ul> (5.6.13.17.) <ul style="list-style-type: none"> <li>돼지갈비묵은지</li> </ul> 찜 (중) (5.6.9.10.13.18.) <ul style="list-style-type: none"> <li>깍두기*(9.13.)</li> <li>골드파인애플*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김밥볶음밥</li> </ul> (중) (1.2.5.6.10.13.) <ul style="list-style-type: none"> <li>유부</li> <li>고추장떡볶이</li> </ul> (국물)(1.5.6.13.) <ul style="list-style-type: none"> <li>김말이&amp;만두</li> </ul> (1.5.6.10.16.18.) <ul style="list-style-type: none"> <li>깍두기*(9.)</li> <li>오렌지주스</li> </ul> (13.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>칼슘참쌀밥*</li> <li>뼈없는감자탕</li> </ul> (5.6.9.10.) <ul style="list-style-type: none"> <li>삼치데리야끼구이*</li> <li>나박김치*</li> <li>초코크림슈</li> </ul> (1.2.5.6.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>스파게티면</li> </ul> (1.2.5.6.) <ul style="list-style-type: none"> <li>미트볼토마토소스</li> </ul> (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) <ul style="list-style-type: none"> <li>마늘빵(2.5.6.)</li> <li>망고주스</li> </ul> (2.5.13.) <ul style="list-style-type: none"> <li>오이피클</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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	/
명태/가공품	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	/
고등어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
갈치/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오징어/가공품	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/
꽃게/가공품	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
다랑어/가공품	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.99	749.99	-18.9	582.6	581.4	727.8	539.3	611.3
탄수화물(g)			61.5	94.4	76.8	117.9	79.1	106.7
단백질(g)	19.14	19.14	18.7	32.4	34.6	21.9	35.0	20.8
지방(g)			19.8	9.9	14.0	21.0	8.8	14.4
비타민A(R.E)	167.94	233.12	181.8	231.0	113.8	240.5	147.1	176.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.8	0.4	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.4	0.6	0.5	0.5	0.4	0.2
비타민C(mg)	23.50	30.21	24.8	16.3	26.4	48.8	10.3	22.4
칼슘(mg)	254.44	312.21	201.5	209.8	200.1	232.7	220.9	144.2
철(mg)	3.83	5.00	4.3	2.9	3.3	8.3	3.0	4.0

※ 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)

	4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 소고기미역국(5.6.16.)</li> <li>• 제육고추장볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치김치덮밥(5.9.10.13.18.)</li> <li>• 부추계란국(1.5.6.)</li> <li>• 단무지</li> <li>• 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 우리밀초코쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 시금치토장국(5.6.13.18.)</li> <li>• 닭살데리야끼조림(5.6.13.15.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 골드파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 육개장(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>• 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 두부까스(1.2.5.6.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 양송이브라운소스(1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 마시는 요거트(딸기)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정콩밥(5.)</li> <li>• 된장찌개(5.6.13.18.)</li> <li>• 콩나물거저채(5.13.)</li> <li>• 돈육바베큐구이(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 메론</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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.99	749.99	-12.5	551.9	696.5	576.3	823.0	632.4
탄수화물(g)			59.0	80.2	106.2	91.3	121.7	90.2
단백질(g)	19.14	19.14	22.8	35.2	31.3	36.8	37.6	48.1
지방(g)			18.2	11.5	15.6	8.3	21.2	10.4
비타민A(R.E)	167.94	233.12	190.1	159.6	183.8	359.8	167.5	79.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.9	0.5	0.5	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.6	0.4	0.4	0.6	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.50	30.21	22.4	7.3	18.5	36.2	41.2	8.6
칼슘(mg)	254.44	312.21	249.7	179.7	289.5	219.7	327.3	232.5
철(mg)	3.83	5.00	4.9	3.2	8.3	3.7	4.8	4.3

※ 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.계 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

	4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 해물순두부찌개(5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 도토리묵야채무침(5.6.13.18.)</li> <li>• 우물고기(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.)</li> <li>• 팽이미소국(5.6.13.18.)</li> <li>• 그린샐러드(중)</li> <li>• 단무지무침(중)</li> <li>• 딸기요거트드레싱(1.2.5.6.)</li> <li>• 사각피자(2.5.6.10.12.13.16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥(중)</li> <li>• 잡채(중)</li> <li>• 소고기우거지국(5.6.13.16.18.)</li> <li>• 가자미생선까스/소스(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 그린키위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자장밥(중)</li> <li>• 도라지오이무침(5.6.13.)</li> <li>• 허니갈릭순살치킨강정(5.6.15.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 초코타르트(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 건새우아욱된장국(중)</li> <li>• 돈육메추리알장조림(중)</li> <li>• 옥수수김치전(1.2.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 구이김</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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.99	749.99	-0.4	683.5	771.2	724.8	798.7	758.0
탄수화물(g)			56.5	92.8	75.0	108.9	122.9	103.4
단백질(g)	19.14	19.14	19.9	39.0	32.5	34.7	30.4	40.8
지방(g)			23.6	18.5	15.7	16.6	21.7	20.8
비타민A(R.E)	167.94	233.12	208.7	189.9	122.9	234.4	141.2	355.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.4	0.5	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.6	0.6	0.3	0.6	0.5	1.1
비타민C(mg)	23.50	30.21	25.1	11.7	24.4	49.9	13.1	26.2
칼슘(mg)	254.44	312.21	255.0	230.1	214.0	249.0	202.7	379.4
철(mg)	3.83	5.00	4.8	6.3	3.9	5.0	3.0	6.0

※ 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.계 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)

	4월 18일(월)	4월 19일(화)	4월 20일(수)	4월 21일(목)	4월 22일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>콩가루배추국 (5.6.9.13.18.)</li> <li>멸치꽈리볶음 (4.5.6.13.14.18.)</li> <li>훈제오리야채볶음 (5.6.13.18.)</li> <li>멸치꽈리고추볶음*</li> <li>배추김치 (9.13.)</li> <li>오렌지</li> <li>무쌈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루양념밥 (중)</li> <li>(5.6.13.16.18.)</li> <li>망고샐러드 (1.2.5.6.)</li> <li>국물떡볶이 (1.2.5.6.13.16.)</li> <li>오징어바튀김 (1.5.6.13.17.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>김말이튀김 (1.5.6.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>소고기무국 (5.6.16.)</li> <li>안동찜닭 (중)</li> <li>(2.5.6.8.13.15.18.)</li> <li>두부구이(5.)</li> <li>배추김치 (9.13.)</li> <li>청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>고구마단호박샐러드(1.2.5.13.)</li> <li>양송이스프 (중)</li> <li>(2.5.6.13.16.)</li> <li>콘치즈돈까스/소스*(1.5.6.10.)</li> <li>배추김치 (9.13.)</li> <li>사과당근요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>율무밥</li> <li>부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>계란찜 (1.5.13.)</li> <li>삼치엿장조림 (5.6.12.13.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>한라봉쥬스 (13.)</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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뽕장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/오징어바: 오징어칠레산	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				삼치, 새우, 바지락, 미역, 멸치-국내산	삼치, 새우, 바지락, 미역, 멸치-국내산	삼치, 새우, 바지락, 미역, 멸치-국내산	삼치, 새우, 바지락, 미역, 멸치-국내산	삼치, 새우, 바지락, 미역, 멸치-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.99	749.99	7.3	728.3	988.4	641.2	894.3	770.8
탄수화물(g)			57.3	87.0	154.5	87.4	135.8	114.9
단백질(g)	19.14	19.14	16.6	34.5	23.4	40.0	29.8	40.6
지방(g)			26.0	28.1	33.4	15.2	23.6	16.7
비타민A(R.E)	167.94	233.12	179.6	33.8	378.9	109.5	232.0	143.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.4	0.5	0.8	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	23.50	30.21	20.7	55.1	18.5	14.8	10.4	4.7
칼슘(mg)	254.44	312.21	256.0	273.3	248.8	249.9	239.6	268.2
철(mg)	3.83	5.00	5.4	4.8	8.5	4.4	4.4	4.7

※ 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.계 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	4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 과일샐러드 (1.2.5.11.12.13.)</li> <li>· 벵글소시지핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 나박김치(9.)</li> <li>· 한우야채죽 (13.16.)</li> <li>· 초코우유(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소보로비빔밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 우동장국(국물) (1.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>· 교자만두찜 (1.5.6.10.16.18.)</li> <li>· 볶음김치 (9.13.)</li> <li>· 딸기래밍턴케익 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥(중)</li> <li>· 뽕없는감자탕 (5.6.10.13.18.)</li> <li>· 버섯참깨소스무침 (13.)</li> <li>· 닭살치즈떡볶음 (2.5.6.13.15.18.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 수박편지(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레나물밥 (5.6.13.)</li> <li>· 유부썩갠된장국 (5.6.13.18.)</li> <li>· 함박스테이크 (5.6.10.15.16.)</li> <li>· 배추김치 (9.13.)</li> <li>· 양송이브라운소스 (1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>· 참외</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>· 참치김치찌개 (중) (5.9.10.13.18.)</li> <li>· 치커리유자청무침 (13.)</li> <li>· 대패삼겹숙주볶음 (10.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 요거트푸딩 (2.5.)</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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	원양산/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고				삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산	삼치,새우,바지락,미역,멸치-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.99	749.99	-2.9	746.6	691.9	834.2	627.1	739.9
탄수화물(g)			53.7	99.3	88.0	115.0	108.5	83.4
단백질(g)	19.14	19.14	17.1	23.5	28.6	47.1	27.7	29.9
지방(g)			29.2	29.1	21.9	23.6	12.3	32.5
비타민A(R.E)	167.94	233.12	234.1	124.2	332.4	411.2	64.0	238.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.6	0.7	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.6	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.50	30.21	14.5	19.6	18.1	14.7	7.0	12.9
칼슘(mg)	254.44	312.21	254.6	275.4	234.4	261.2	265.3	236.7
철(mg)	3.83	5.00	5.1	3.5	8.2	4.2	4.6	4.8

※ 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) : {(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.계 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