

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 *(5.) • 열갈이된장국 *(5.6.9.) • 아삭고추된장 무침*(5.6.13.) • 캠핑모듬구이 *(2.5.6.10.15. 16.) • 배추김치 *(9.13.) • 샤인머스켓주 스*(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 사골조랭이떡 물만두국 *(1.5.6.10.13. 16.18.) • 멸치크린베리 볶음*(5.6.13.) • 맛동산탕수육 *(1.2.5.6.10.1 3.) • 배추김치 *(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 *(5.) • 돼지고기순두 부찌개 *(1.5.6.9.10.1 3.18.) • 스크램블에그 *(1.2.5.6.10.1 5.16.) • 사과드레싱연 어구이 *(1.2.5.13.) • 깍두기 *(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 옥수수쌀밥* • 팥이미소국 *(5.6.13.18.) • 쫄면야채무침 *(5.6.13.) • 치즈돈까스/ 소스 *(1.2.5.6.10.) • 깍두기 *(9.13.) • 골든애플리치 주스*(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥* • 소고기무국 *(5.6.16.) • 뼈없는닭갈비 *(5.6.13.15.) • 미역줄기팽이 버섯볶음 *(5.6.13.) • 배추김치 *(9.13.) • 골드파인애플 *
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	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/
고등어/가공품	/	/	/	/	국내산/
갈치/가공품	/	/	/	/	국내산/
오징어/가공품	/	/	/	/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	국내산/
참조기/가공품	/	/	/	/	국내산/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고				연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	-5.7	698.9	795.9	609.7	817.0	615.2
탄수화물(g)			56.6	90.8	112.6	71.6	128.8	103.8
단백질(g)	19.14	19.14	18.6	34.8	27.8	38.2	29.6	36.0
지방(g)			24.8	23.6	25.9	19.0	20.9	9.5
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	134.7	134.2	33.6	152.8	131.3	221.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.6	0.6	0.6	0.6
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.4	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	19.2	39.3	3.6	7.8	4.9	40.5
칼슘(mg)	254.44	312.21	255.9	256.2	264.3	256.4	310.2	192.5
철(mg)	3.83	5.00	5.3	4.3	10.9	4.5	3.5	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