

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥 *(5.)</li> <li>• 김치콩나물국 *(1.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 한우불고기 *(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 건파래볶음 *(13.)</li> <li>• 총각김치 *(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥*</li> <li>• 우렁된장찌개 *(5.6.16.)</li> <li>• 부추양파겨자채* (5.6.13.)</li> <li>• 오리주물럭 *(5.6.9.10.)</li> <li>• 배추김치 *(9.13.)</li> <li>• 골드키위*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햅야채굴소스 볶음밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 양송이스트프 *(2.5.6.13.16.)</li> <li>• 꼬들무짬아치 *(13.)</li> <li>• 수제매콤함박스테이크/소스 *(2.5.6.10.13.14.16.)</li> <li>• 배추김치 *(9.13.)</li> <li>• 그릭요거트(코코포도) *(2.5.11.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 빼없는감자탕 *(5.6.9.10.)</li> <li>• 교자만두찜 *(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 숙주나물무침 *(5.6.)</li> <li>• 배추김치 *(9.13.)</li> <li>• 애플망고바*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥*</li> <li>• 황태채우국 *(5.6.16.)</li> <li>• 로제찜닭 *(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 머위대들깨볶음*</li> <li>• 깍두기 *(9.13.)</li> <li>• 마시는 요거트(사과)(2.)</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/
명태/가공품	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
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				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	-9.8	648.0	549.7	876.2	575.2	733.7
탄수화물(g)			56.8	80.2	91.8	116.3	91.8	109.8
단백질(g)	19.14	19.14	19.9	36.2	38.1	31.4	25.6	40.0
지방(g)			23.4	21.8	6.8	32.3	13.3	15.5
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	191.8	105.3	262.4	216.6	223.4	151.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.6	0.6	0.9	0.5
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.6	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	28.6	8.6	57.0	22.3	32.6	22.5
칼슘(mg)	254.44	312.21	263.0	228.6	257.4	291.5	270.5	267.2
철(mg)	3.83	5.00	5.7	5.8	7.6	4.2	8.1	3.0

※ 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.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