

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 10일(월)	10월 11일(화)	10월 12일(수)	10월 13일(목)	10월 14일(금)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 사골조랭이떡국</li> <li>*(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 빼없는닭갈비</li> <li>*(5.6.13.15.)</li> <li>• 오징어실채볶음</li> <li>*(5.6.13.17.)</li> <li>• 깍두기</li> <li>*(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추가밥*</li> <li>• 유부우동</li> <li>*(1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>• 바나나호두무침</li> <li>*(1.2.5.13.14.)</li> <li>• 소떡소떡</li> <li>*(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 깍두기</li> <li>*(9.13.)</li> <li>• 감귤주스</li> <li>*(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥*</li> <li>• 해물순두부찌개</li> <li>*(1.5.6.9.10.13.17.18.)</li> <li>• 돼지갈비찜</li> <li>*(5.6.10.13.16.)</li> <li>• 시금치무침</li> <li>*(5.6.13.)</li> <li>• 총각김치</li> <li>*(9.13.)</li> <li>• 골드파인애플*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수쌀밥*</li> <li>• (미니)근대된장국*(5.6.9.)</li> <li>• 쫄면야채무침</li> <li>*(5.6.13.)</li> <li>• 안심돈까스</li> <li>*(1.5.6.10.)</li> <li>• 깍두기</li> <li>*(9.13.)</li> <li>• 양송이브라운소스</li> <li>*(1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 수제딸기라떼</li> <li>*(2.13.)</li> </ul>
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	/	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	/	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/오징어 실채:페루산	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/가소브시:인 도네시아	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부					국내산	국내산	국내산	국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	5.8		708.9	780.5	677.2	1,006.6
탄수화물(g)			65.4		111.9	155.1	99.2	159.8
단백질(g)	19.14	19.14	17.8		44.3	20.2	41.5	37.0
지방(g)			16.9		12.2	9.3	13.9	24.9
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	238.2		164.9	40.7	420.0	327.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6		0.5	0.3	0.9	0.5
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5		0.4	0.3	0.8	0.6
비타민C(mg)	23.50	30.21	35.8		8.7	65.6	44.0	24.8
칼슘(mg)	254.44	312.21	283.1		230.1	197.8	226.3	478.2
철(mg)	3.83	5.00	4.8		3.7	6.5	4.6	4.4

※ 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.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