

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 부추계란국</li> </ul> *(1.5.6.) • 한국식마라상 귀 *(1.5.6.9.13.16.) • 두부구이 *(5.) • 배추김치 *(9.13.) • 요구르트 *(2.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥</li> <li>• 소고기무국</li> <li>• 도라지오이무</li> <li>• 순대야채볶음</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 마카롱</li> </ul> *(5.)(5.6.16.)*(5.6.13.)*(2.5.6.10.13.16.)*(9.13.)*(1.2.4.5.6.14.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 당근칼슘잡쌀</li> <li>• 가쓰오장국</li> <li>• 셀프김밥재료</li> <li>• 로제떡볶이</li> <li>• 구이김*</li> <li>• 사과주스</li> </ul> 밥*(5.)*(1.2.5.6.7.9.13.18.)*(1.2.5.6.10.15.16.)*(2.5.6.10.12.13.15.16.)*(9.13.)*(13.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥*</li> <li>• 빼없는감자탕</li> <li>• 호박부추전</li> <li>• 삼치옛장조림</li> <li>• 깍두기</li> <li>• 꿀*</li> </ul> *(5.6.9.10.)*(1.5.6.9.13.)*(5.6.12.13.)*(9.13.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수쌀밥*</li> <li>• 꼬들장아찌무</li> <li>• 수제사각미트</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 치킨마크니커</li> <li>• 키위사과주스</li> </ul> 침*(13.)*(1.2.5.6.10.12.13.)*(9.13.)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)*(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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				새우:베트남			삼치:국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	5.2	744.2	667.9	772.7	826.1	933.8
탄수화물(g)			62.6	102.8	116.5	129.4	116.2	171.3
단백질(g)	19.14	19.14	15.4	44.9	17.8	26.8	38.0	28.8
지방(g)			22.0	17.7	16.0	17.8	25.2	22.7
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	250.9	186.9	211.6	465.3	185.0	205.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	1.0	0.4	0.4	0.6	0.4
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.6	0.9	0.4	0.7	0.6	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	42.4	7.6	19.3	57.1	47.7	80.5
칼슘(mg)	254.44	312.21	291.6	445.8	166.8	306.2	258.5	280.8
철(mg)	3.83	5.00	5.1	8.6	5.3	4.4	3.6	3.4

※ 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.갯