

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

	11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> • 팝콘치킨마요 덮밥 * (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 가쓰오장국 * (1.2.5.6.7.9.13.18.) • 건파래볶음 * (5.13.) • 쌀햇도그/케찹 * (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 김치볶음 * (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥* • 마라탕 * (1.2.4.5.6.9.10.12.13.16.18.) • 망고샐러드 * (1.2.5.6.) • 단무지* • 수제통안심치킨까스/머스타드소 (1.2.5.6.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 스파게티면 * (1.2.5.6.) • 미트소스 * (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 콘샐러드 * (1.5.6.8.13.) • 불고기(돈)케사디아 * (2.5.6.10.12.13.15.) • 무피클* • 레몬라임주스* 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 소고기미역국 * (5.6.16.) • 잡채 * (5.6.10.13.18.) • 너비아니구이 * (5.6.10.16.18.) • 배추겉절이 * (9.13.18.) • 골드키위* 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥* • 콩비지찌개 * (1.5.6.9.10.13.18.) • 삼색묵샐러드 * (1.2.5.6.) • 뼈없는닭갈비 * (5.6.13.15.) • 총각김치 * (9.13.) • 마시멜로우썩초코쿠키 * (1.2.5.6.)
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	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/가쓰오브시:인도네시아	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
콩				국내산	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	5.3	744.5	812.1	869.1	701.1	821.0
탄수화물(g)			56.3	91.1	114.9	132.6	100.3	123.7
단백질(g)	19.14	19.14	16.7	27.4	41.4	28.1	30.7	39.0
지방(g)			27.0	30.3	22.8	25.3	20.5	21.1
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	180.8	128.8	261.7	136.9	137.7	238.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.7	0.3	0.6	0.7
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	25.8	10.8	29.4	26.7	50.6	11.7
칼슘(mg)	254.44	312.21	284.7	352.0	354.3	183.7	233.8	299.6
철(mg)	3.83	5.00	4.4	4.6	4.9	3.3	4.8	4.4

※ 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