

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 사골조랭이떡국 *(1.5.6.10.13.16.18.) • 오징어실채볶음 *(5.6.13.17.) • 모듬장조림 *(1.5.6.9.12.13.18.) • 석박지 *(9.13.18.) • 에그타르트 *(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 양송이스프 *(2.5.6.13.16.) • 동그랑떡볶이 *(1.2.5.6.13.16.) • 김말이튀김 *(1.5.6.16.18.) • 햄치즈계란크로플버거 *(1.2.5.6.10.13.) • 오이피클 • 주시쿨(자두) *(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 무말랭이고춧잎무침 *(5.6.13.) • 메이플만두크로켓 *(1.2.5.6.10.13.18.) • 배추겉절이 *(9.13.18.) • 숙성카레돈까스덮밥 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 감자옹심이국 *(5.6.17.) • 알록달록파프리카쌈장무침 *(5.6.13.) • 안동찜닭 *(5.6.13.15.16.18.) • 깍두기 *(9.13.) • 사과* 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥* • 짬뽕국 *(5.6.9.13.17.18.) • 오이송송된장무침*(5.6.13.) • 고추잡채/꽃빵 *(5.6.10.12.13.18.) • 배추김치 *(9.13.) • 감귤주스 *(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	/오징어실채:패루산	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								새우 베트남/ 홍합 국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	7.1	852.8	1,089.8	823.8	587.5	662.1
탄수화물(g)			58.3	118.6	149.3	131.1	97.2	103.4
단백질(g)	19.14	19.14	17.9	46.9	33.7	25.0	32.7	46.0
지방(g)			23.8	21.6	42.5	23.9	10.5	10.0
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	213.8	94.8	504.4	116.7	145.3	208.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.4	0.7	0.4	0.8
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.9	0.8	2.0	0.4	0.4	0.9
비타민C(mg)	23.50	30.21	28.1	7.0	6.6	17.5	27.4	81.8
칼슘(mg)	254.44	312.21	305.1	244.2	577.1	226.1	220.5	257.4
철(mg)	3.83	5.00	6.5	4.6	11.0	8.9	2.8	5.1

※ 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