

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 소고기무국*(5.6.16.) • 양배추찜* • 저염쌈장*(5.6.10.13.18.) • 제육볶음*(5.6.9.10.13.) • 오이소박이*(9.) • 도넛*(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥*(5.) • 돼지고기짜글이찌개*(5.6.9.10.13.) • 오징어야채무침*(5.6.13.17.) • 블랙알리오치킨*(1.2.5.6.13.15.) • 크림치즈볼*(2.5.6.) • 석박지*(9.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 스팸마요덮밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 팥이미소국*(5.6.13.18.) • 볶음김치*(5.9.13.) • 건파래볶음*(5.13.) • 회오리감자*(5.6.) • 샤인머스켓주스*(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 자장소스*(5.6.10.13.16.) • 오이부추무침*(5.6.13.) • 양념치킨통안심꼬치*(13.15.) • 배추김치*(9.13.) • 키위사과주스*(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 햅야채굴소스볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 배추된장국*(5.6.9.13.18.) • 구운야채*(2.) • 돈토마호크*(5.6.10.12.13.) • 깍두기*(9.13.) • 골드파인애플*
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	/	국내산/	/	/	/
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								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	-3.4	730.2	674.3	729.3	731.3	755.7
탄수화물(g)			55.4	106.6	100.8	95.7	149.5	64.6
단백질(g)	19.14	19.14	19.5	38.6	44.9	28.5	33.0	36.6
지방(g)			25.1	19.9	11.2	27.4	7.2	38.4
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	169.3	233.6	139.2	103.3	263.0	107.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.5	0.3	0.4	0.7
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	36.8	18.1	10.3	27.9	83.0	44.9
칼슘(mg)	254.44	312.21	254.5	235.3	274.7	323.5	194.2	244.7
철(mg)	3.83	5.00	3.7	3.9	3.4	5.2	2.8	3.2

※ 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