

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)
	• 보리밥* • 모듬나물/약 고추장 *(5.6.13.16.) • 미역된장국 *(5.6.13.18.) • 쌀햇도그/케 찹 *(1.2.5.6.10.1 2.13.16.) • 배추김치 *(9.13.) • 요거트푸딩 *(2.5.)	• 현미밥* • 참치김치찌개 *(1.5.6.9.10.1 3.18.) • 아삭고추된장 무침*(5.6.13.) • 통마늘돼지고 기구이 *(2.5.6.10.15. 16.) • 총각김치 *(9.13.) • 요구르트 *(2.)	• 보리밥* • 마라탕 *(1.2.4.5.6.9. 10.12.13.16.18 .) • 생과일샐러드 *(1.2.5.6.12.1 3.) • 껌바로우 *(2.5.6.10.16. ) • 유자단무지채 *	• 검정콩밥 *(5.) • 얼갈이된장국 *(5.6.9.) • 돼지갈비찜 *(5.6.10.13.16 .) • 도라지진미채 볶음 *(1.5.6.13.17. ) • 깍두기 *(9.13.) • (동지)쌀팔썬 빵*(1.2.5.6.)	• 스파게티면 *(1.2.5.6.) • 로제소스 *(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.18. ) • 닭다리데리야 끼구이 *(5.6.13.15.18 .) • 망고샐러드 *(1.2.5.6.) • 오이피클 • 우리쌀베리케 익*(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	/	/참치:원양산	/	/	/
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	9.9	740.2	759.6	900.5	825.6	895.3
탄수화물(g)			55.2	133.8	90.8	133.4	124.4	98.6
단백질(g)	19.14	19.14	18.1	25.4	40.8	32.7	46.6	44.7
지방(g)			26.7	14.1	26.9	28.8	15.8	39.5
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	227.8	403.5	97.8	164.8	145.6	327.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.8	0.7	0.7	0.5
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.4	0.5	0.5	0.7	0.5
비타민C(mg)	23.50	30.21	32.2	21.4	34.2	48.2	14.7	42.7
칼슘(mg)	254.44	312.21	295.8	372.8	275.5	342.5	283.1	205.0
철(mg)	3.83	5.00	5.7	3.9	5.5	10.7	4.5	4.1

※ 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.갯