

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 *(5.) • 해물순두부찌개 *(1.5.6.9.10.13.17.18.) • 알록달록파프리카쌈장무침 *(5.6.13.) • 탄두리닭조림 *(2.5.6.12.13.15.16.18.) • 배추겉절이 *(9.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 어묵국 *(1.5.6.9.) • 돈육찜스테이크 *(2.5.6.10.12.13.16.) • 매쉬드포테이토 *(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 깍두기 *(9.13.) • 초코앤쿠앤크케익 *(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 소보로비빔밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 가쓰오장국 *(1.2.5.6.7.9.13.18.) • 볶음김치 *(5.9.13.) • 건파래볶음 *(5.13.) • 꼬치없는소떡소떡 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 요거트푸딩 *(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥* • 빼없는감자탕 *(5.6.9.10.) • 알계란장조림 *(1.5.6.13.18.) • 교자만두찜 *(1.5.6.10.16.18.) • 석박지 *(9.13.18.) • 사과* 	<ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 유부숙갓된장국 *(5.6.13.18.) • 허니버터치킨 *(1.2.5.6.13.15.) • 웨지감자구이 *(2.5.13.) • 무피클* • 할라피뇨마요소스*(1.5.13.) • 포도주스 *(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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	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)	754.07	754.07	4.3	684.7	826.8	864.2	638.6	918.9
탄수화물(g)			55.4	105.9	115.9	121.2	94.7	119.0
단백질(g)	19.17	19.17	19.4	46.8	35.2	35.1	33.9	43.5
지방(g)			25.2	10.5	25.9	27.1	15.4	33.6
비타민 A(R.E)	168.35	233.88	171.5	211.5	99.7	156.6	186.4	203.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	0.8	0.5	0.8	0.7
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.6	0.5	0.5	0.6	0.9	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.19	23.5	27.5	20.7	35.2	14.1	20.2
칼슘(mg)	255.14	313.32	257.9	243.3	184.7	247.6	317.0	296.8
철(mg)	3.81	5.00	5.4	4.6	2.9	4.4	8.8	6.2

※ 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