

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

	5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> • 수수밥* • 부대찌개 * (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) • 오이지무침 * (13.) • 크림치즈볼 * (1.2.5.6.) • 양념치킨 # (2.5.6.15.16.) • 깍두기 * (9.13.) • 골드파인애플* 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 곤드레나물밥 /부추양념장 * (5.6.13.16.) • 황태채콩나물국* (5.6.16.) • 상추겉절이 * (5.6.13.) • 제육볶음 * (5.6.9.10.13.) • 배추김치 * (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 햅야채데리야끼볶음밥 * (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 분모자국물밀떡볶이 * (1.2.5.6.11.16.18.) • 꼬들단무지* • 감말이튀김 # (5.6.16.18.) • 레몬에이드# 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 감자옹심이국 * (5.6.17.) • 뿌링연근칩 * (2.5.6.13.) • 닭다리살오븐구이 * (5.6.12.13.15.) • 깍두기 * (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 * (5.) • 된장찌개 * (5.6.16.) • 돈육참스테이크 * (2.5.6.10.12.13.16.) • 매쉬드포테이토 * (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치 * (9.13.) • 짹어먹는요거트# (2.6.)
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	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	러시아산/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
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)	754.07	754.07	4.0	830.9	622.5	934.5	734.2	797.7
탄수화물(g)			59.0	105.1	105.5	161.8	112.1	100.2
단백질(g)	19.17	19.17	17.9	40.4	37.6	20.5	36.9	41.8
지방(g)			23.1	28.7	11.2	15.1	19.2	27.4
비타민 A(R.E)	168.35	233.88	188.2	58.6	202.3	313.7	193.7	172.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.7	0.7	0.5	0.9
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.6	0.5	0.6	0.8	0.4	0.7
비타민C(mg)	23.50	30.19	24.3	27.5	10.8	44.3	13.8	25.1
칼슘(mg)	255.14	313.32	292.7	298.5	145.5	348.2	240.2	431.0
철(mg)	3.81	5.00	5.3	3.5	4.1	11.1	3.9	3.9

※ 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) : {(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