

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
				· 기장밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16.) · 삼치마늘버터구이(2.5.6.13.16.) · 백김치 · 골드파인애플	· 혼합잡곡밥(5.) · 우동 (1.5.6.9.13.16.) · 노각생채 (5.6.13.) · 왕새우튀김 (1.2.5.6.9.18.) · 배추김치(9.) · 초코샤베트 (2.5.)	· 차수수밥 · 콩나물국 (5.6.13.18.) · 파래자반볶음 (5.13.) · 제육불고기 (5.6.10.13.) · 두부부침(5.) · 깍두기(9.)	· 칼슘참쌀밥 · 물만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 청포묵무침 (1.5.6.13.) · 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 총각김치(9.) · 골드키위	· 오이피클(13.) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 닭다리튀김(치즈맛) (2.5.6.12.13.15.) · 양송이스프 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.) · 딸기샤베트 (2.5.)
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
낙지, 주꾸미/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태(동태,코다리)/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	729.37	729.37	5.8	662.2	783.9	666.6	760.0	983.9
탄수화물(g)			55.9	85.6	109.4	87.5	119.7	143.8
단백질(g)	15.83	15.83	19.6	42.5	21.4	43.3	41.1	43.0
지방(g)			24.6	16.9	28.2	18.3	14.7	28.7
비타민A(R.E)	160.09	225.34	200.8	183.9	155.8	202.2	217.4	244.8
티아민(mg)	0.30	0.36	0.6	0.6	0.3	0.9	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.7	0.7	0.6	0.5	0.7	0.8

비타민C(mg)	24.27	31.85	24.3	33.3	5.7	6.5	54.6	21.3
칼슘(mg)	254.34	311.78	257.8	184.4	375.9	237.4	178.0	313.2
철분(mg)	3.04	4.03	4.5	3.8	5.1	4.6	4.5	4.3

에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)  
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