

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥*(5.) • 삼색떡국(중) • 연두부(양념간장)*(5.6.13.) • 제육볶고기(5.6.10.13.) • 깍두기*(9.) • 과일&푸딩*(1.2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 가바쌀밥* • 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18.) • 양배추콘샬레드*(1.2.5.6.13.) • 닭다리살바베큐*(2.5.6.12.13.15.) • 오이김치(9.) • 황금향 	<ul style="list-style-type: none"> • 깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 가쓰오장국*(1.5.6.9.13.16.) • 꿀치즈토마토*(2.5.6.12.13.) • 하트단무지&오이피클 • 플랫피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘참쌀밥* • 도토리묵국(1.5.6.9.13.) • 오이부추무침*(13.) • 피시앤칩스(5.6.) • 열무김치*(9.) • 타르타르소스(1.5.13.) • 살구에이드 	<ul style="list-style-type: none"> • 조각서리태밥*(5.) • 짬뽕(중) • 동파육(중) • 청경채버섯볶음(5.6.13.18.) • 총각김치*(9.)
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
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
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)/
주꾸미/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
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	9.8	919.3	787.2	710.4	699.4	888.8
탄수화물(g)			58.9	136.4	117.7	115.6	110.7	123.3
단백질(g)	15.83	15.83	20.0	46.9	48.6	30.8	32.5	46.5
지방(g)			21.0	23.9	15.4	14.9	17.0	24.6
비타민A(R.E)	160.09	225.34	231.4	271.4	264.5	203.2	211.6	206.2
티아민(mg)	0.30	0.36	0.8	1.0	0.7	0.9	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.7	0.8	0.5	0.5	0.5	1.4
비타민C(mg)	24.27	31.85	37.2	36.3	83.7	23.8	23.2	19.1
칼슘(mg)	254.34	311.78	297.4	267.3	232.4	447.6	228.4	311.2

철분(mg)	3.04	4.03	4.5	4.7	4.5	4.0	4.3	4.8
--------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

* 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