

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 5일(월)	4월 6일(화)	4월 7일(수)	4월 8일(목)	4월 9일(금)
				• 가바쌀밥 • 황태미역국 (5.6.13.18.) • 제육볶음 (5.6.10.13.) • 잡채(5.6.10.) • 총각김치(9.) • 케이크 (1.2.5.6.10.)	• 녹차칼슘밥 • 유부숙갓된장국 (5.6.) • 불나물초고추장 무침(5.6.13.) • 치킨커틀렛 2(1.2.5.6.15.) • 갯잎김치(9.) • 배	• 누룽지송늬 • 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 카프레제샐러드 (1.2.5.6.12.) • 마늘빵(2.5.6.) • 깍두기(9.) • 모듬피클 • 오렌지주스 (13.)	• 훑국쌀밥 • 꼬꼬떡국 (5.6.15.) • 스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16.) • 고갈비 (5.6.7.12.13.) • 배추김치(9.) • 골드파인애플	• 기장밥 • 시래기된장국 (5.6.13.) • 콩나물파채무침 (5.13.) • 오이스틱(쌈) • 상추(쌈) • 캠핑모듬구이 (1.2.5.6.10.15.16.) • 깍두기(9.) • 쌈장(5.6.13.)
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
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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)	745.74	745.74	9.2	834.4	838.1	733.0	804.7	861.7
탄수화물(g)			53.2	138.7	119.2	120.8	100.5	71.2
단백질(g)	19.06	19.06	18.0	42.2	35.2	24.6	43.0	41.0
지방(g)			28.8	15.0	25.3	20.2	23.5	48.5
비타민A(R.E)	167.34	232.31	269.4	380.5	323.1	226.8	236.0	180.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.0	0.6	0.3	0.6	1.3
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.7	0.4	0.3	1.0	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.25	35.5	15.6	31.5	55.0	47.4	27.8

칼슘(mg)	253.17	310.63	254.9	262.0	253.6	247.6	257.3	254.2
철(mg)	3.83	5.02	4.4	4.2	4.5	3.6	5.0	4.9

에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 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