

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 19일(월)	4월 20일(화)	4월 21일(수)	4월 22일(목)	4월 23일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 콜로렐라밥* • 감자옹심이국*(5.6.8.9.13.18.) • 콩나물부추무침(5.) • 레운무쌈 • 닭갈비*(5.6.13.15.18.) • 배추김치*(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 울무밥* • 참치김치찌개*(5.6.9.13.18.) • 매운사태찜(중) • 고구마맛탕*(5.13.) • 깻잎김치*(9.) • 멜론* 	<ul style="list-style-type: none"> • 후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) • 클램차우더스프(2.5.6.13.16.18.) • 웨지감자*(1.2.5.6.12.) • 한도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) • 깍두기*(9.) • 오렌지주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 녹두밥* • 들깨무채국*(5.6.13.) • 단호박생크림샐러드(1.2.5.13.) • 눈꽃치즈항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 오이김치(9.) • 대추방울토마토*(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 조각서리태밥*(5.) • 닭개장*(5.6.15.16.) • 카레우동(2.5.6.10.12.13.16.) • 삼치유자구이*(5.6.) • 깍두기*(9.) • 과일푸딩
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	6.1	696.2	818.2	855.5	788.8	798.1
탄수화물(g)			60.5	114.7	139.8	130.8	108.8	125.4
단백질(g)	19.06	19.06	17.5	39.7	44.0	21.4	33.8	40.6
지방(g)			22.0	9.2	14.7	32.0	26.5	17.6
비타민A(R.E)	167.34	232.31	314.3	275.2	182.4	170.6	758.1	185.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.9	0.5	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.5	0.3	0.7	0.3	0.6	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.25	31.8	11.5	14.3	93.0	27.7	12.4
칼슘(mg)	253.17	310.63	299.5	236.8	207.1	607.0	237.3	209.1
철(mg)	3.83	5.02	4.5	3.6	6.3	4.6	4.0	3.8

* 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. 계 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