

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 17일(월)	5월 18일(화)	5월 19일(수)	5월 20일(목)	5월 21일(금)
				· 혼합잡곡밥(5.) · 오징어무국(5.6.13.17.) · 꿀마늘보쌈(5.6.10.13.) · 양파부추무침(13.) · 무말랭이김치 · 골드키위	· 소불고기비빔밥(16.) · 팽이된장국(5.6.) · 초고추장(5.6.13.) · 달걀후라이(1.5.) · 깍두기(9.) · 소불고기비빔밥소스(5.6.13.) · 메밀전병(1.3.5.6.10.) · 마시는요거트(사과)(2.)		· 조각서리태밥(5.) · 우동(1.5.6.9.13.16.) · 연두부샐러드(5.6.13.) · 삼치고추장구이(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 아이스홍시	· 율무밥(5.9.10.13.) · 당면콩나물무침(5.6.13.) · 순살후라이드치킨(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.) · 갈비맛치킨소스(5.6.13.) · 에그타르트(1.2.5.6.)
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			
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			
비교								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	816.7	776.8	823.0		791.9	875.1
탄수화물(g)			123.6	112.8	118.1		128.8	134.8
단백질(g)	19.06	19.06	42.0	47.6	38.3		37.0	45.2
지방(g)			17.8	16.5	23.0		14.0	17.5
비타민A(R.E)	167.34	232.31	195.1	118.0	434.5		138.5	89.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.0	0.8		0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.7	0.6	1.3		0.4	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.25	25.0	66.3	19.5		6.0	8.0
칼슘(mg)	253.17	310.63	247.6	200.8	313.0		238.1	238.4
철(mg)	3.83	5.02	6.9	9.9	9.2		3.8	4.5

에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

주평균 섭취량 = 주간 식단의 영양량의 합 / 식단운영일수

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