

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				9월 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)	10월 1일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 칼슘찜쌀밥</li> <li>· 단호박크림스프(2.5.6.13.16.)</li> <li>· 감자어육조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 토마토아라비아따 연어스테이크(5.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 과일&amp;푸딩(1.2.5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콜로렐라밥</li> <li>· 경상도식소고기무국(5.6.16.)</li> <li>· 콩나물파프리카무침(1.5.6.8.13.)</li> <li>· 순살후라이드치킨(1.5.6.13.15.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> <li>· 자장소스(치킨)(5.6.13.16.)</li> <li>· 모듬부각(5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고추참치덮밥(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 연두부달걀국(1.5.6.13.)</li> <li>· 사과오이초무침(5.6.13.)</li> <li>· 피자(콩비네이션)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 유자주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.)</li> <li>· 쫄면무침(5.6.13.)</li> <li>· 갯잎무쌈</li> <li>· 삼겹살모듬구이(10.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> <li>· 쌈장(5.6.13.)</li> <li>· 짜먹는요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 율무밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 마카로니콘샬러드(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 매콤간장닭볶음(5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 골드파인애플</li> </ul>
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 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	10.0	736.2	773.4	949.7	853.9	786.7
탄수화물(g)			58.9	111.5	107.6	177.0	115.2	106.4
단백질(g)	19.06	19.06	17.4	27.6	42.2	40.3	28.8	43.8
지방(g)			23.7	21.1	20.1	14.7	32.5	21.9
비타민A(R.E)	167.34	232.31	284.6	245.8	179.3	453.6	427.0	117.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.5	0.7	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.4	0.5	1.0	0.7	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.25	34.5	11.9	21.7	81.1	21.8	35.9
칼슘(mg)	253.17	310.63	271.8	228.1	287.2	342.6	341.2	159.7
철(mg)	3.83	5.02	5.5	3.2	5.0	11.4	3.9	3.8

- ※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
- ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
- ※ 주평균 에너지비율
  - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
  - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
  - 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(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