

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				1월 3일(월)	1월 4일(화)	1월 5일(수)	1월 6일(목)	1월 7일(금)
				• 칼슘찜쌀밥* • 황태미역국 *(5.6.13.18.) • 갈릭드레싱샐러드(1.2.5.12.13.) • 한우참스테이크(중) (2.5.6.12.13.16.18.) • 깍두기*(9.) • 케이크 *(1.2.5.6.13.)	• 녹두밥* • 찜뽕순두부탕(중) (5.6.9.10.13.17.18.) • 청경채새우살볶음(5.6.9.13.18.) • 새콤달콤유린기(닭)(5.6.13.15.) • 배추김치*(9.) • 샤인마토(12.)	• 훈제오리북음밥(5.6.13.18.) • 두부고추장찌개*(5.6.9.13.) • 함박스테이크&메쉬드포테이토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 총각김치*(9.) • 과일푸딩	• 오색쌀밥 • 열갈이된장국*(5.6.13.18.) • 양배추쌈(쌈장)**(5.6.) • 유채나물무침(5.6.13.) • 통삼겹구이(10.) • 보쌈김치(9.13.18.) • 딸기*	• 누룽지송송 • 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 오리엔탈샐러드(2.5.6.12.13.) • 닭다리바베큐(장각) (2.5.6.12.13.15.) • 모듬피클 • 마카롱(1.2.6.) • 블루베리주스(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 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	10.0	873.1	760.6	832.1	711.8	925.3
탄수화물(g)			53.7	99.9	109.5	116.7	88.7	147.9
단백질(g)	19.06	19.06	15.7	29.0	44.7	38.3	26.0	27.0
지방(g)			30.6	41.3	17.9	26.0	30.5	27.0
비타민A(R.E)	167.34	232.31	250.2	168.4	248.9	221.7	333.9	278.2

티아민 (mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.6	0.4	0.9	0.3
리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.6	0.6	0.6	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	23.52	30.25	35.2	23.3	25.6	15.4	92.0	19.7
칼슘(mg)	253.17	310.63	264.0	238.3	237.5	390.6	310.0	143.7
철(mg)	3.83	5.02	4.5	4.7	5.2	4.7	4.9	3.2

※ 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