

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 낙지야채비빔밥*(5.6.9.10.) • 부추계란국*(1.5.6.) • 단무지무침* • 회오리감자(치즈)*(5.6.) • 유기농사과당근비트주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘참쌀밥* • 연근침엇장조림*(5.6.13.) • 닭다리살오븐구이*(5.6.12.13.15.) • 배추김치*(9.13.) • 카레소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 메론 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥* • 돼지고기짜글이찌개*(5.6.9.10.13.) • 백순대볶음*(2.5.6.10.13.16.) • 오이소박이*(9.) • 갯잎쌈/들깨양념장*(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 한우된장국*(5.6.16.) • 양배추찜* • 저염쌈장*(5.6.10.13.18.) • 콩나물돈육불고기*(5.6.10.13.) • 배추김치*(9.13.) • 깍어먹는요거트*(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루양념밥*(5.6.13.16.18.) • 유부우동*(1.2.5.6.7.9.13.18.) • 소떡소떡*(5.6.10.12.15.) • 깍두기*(9.13.) • 리얼생초코*(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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고				연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산	연어:칠레산/우령:국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	-7.2	696.6	728.3	608.1	661.4	785.2
탄수화물(g)			61.3	101.4	110.0	106.4	87.7	140.5
단백질(g)	19.14	19.14	18.8	35.3	39.2	21.4	46.8	24.5
지방(g)			19.9	17.6	17.5	13.0	16.5	14.3
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	411.0	1,072.1	144.0	429.2	236.9	172.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.6	0.6	0.9	0.3
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.5	0.6	0.8	0.2
비타민C(mg)	23.50	30.21	15.7	17.6	22.5	11.2	19.7	7.6
칼슘(mg)	254.44	312.21	255.7	270.9	157.9	239.7	386.5	223.5
철(mg)	3.83	5.00	5.3	5.4	3.8	5.9	4.9	6.7

※ 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