

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	8월 29일(월)	8월 30일(화)	8월 31일(수)	9월 1일(목)	9월 2일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 콩나물밥/부추장 *(5.6.13.16.) • 열갈이된장국 *(5.6.9.) • 순대야채볶음 *(2.5.6.10.13.16.) • 깍두기 *(9.13.) • 사과* 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥* • 부추계란국 *(1.5.6.) • 꼬들장아찌무침*(13.) • 제육김치볶음 *(5.6.9.10.) • 알감자버터구이*(2.) • 캠벨포도* 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 돼지고기순두부찌개 *(1.5.6.9.10.13.18.) • 오징어실채볶음 *(5.6.13.17.) • 찜닭(무쌈싸먹는닭) *(5.6.13.15.18.) • 깍두기 *(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥* • 모듬나물/약고추장 *(5.6.13.16.) • 계란찜 *(1.13.) • 파배기 *(1.2.5.6.13.) • 열무김치 *(9.) • 흑당버블라떼 *(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 완두콩밥 *(5.) • 포테이토맥앤치즈 *(1.2.5.6.13.) • 배추김치 *(9.13.) • 핫도그샌드위치 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 숙성카레소스 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 감귤주스 *(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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부							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)	749.99	749.99	-6.0	579.7	592.1	611.6	927.5	815.5
탄수화물(g)			61.1	96.3	90.9	80.4	158.0	130.5
단백질(g)	19.14	19.14	17.8	18.3	35.6	49.7	28.5	29.7
지방(g)			21.2	14.8	12.0	10.7	25.0	23.2
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	281.9	210.3	273.7	157.5	611.0	156.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.7	0.6	0.6	0.6
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.7	0.5	0.8	0.4	1.2	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	32.5	16.2	9.3	19.3	18.2	99.4
칼슘(mg)	254.44	312.21	268.4	274.5	214.7	207.3	451.1	194.2
철(mg)	3.83	5.00	4.9	5.9	4.3	3.7	6.5	3.9

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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