

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	9월 19일(월)	9월 20일(화)	9월 21일(수)	9월 22일(목)	9월 23일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥*</li> <li>• 김치콩나물국*(1.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 연두부샐러드*(5.6.13.)</li> <li>• 함박스테이크/소스*(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> <li>• 초코크림슈*(1.2.5.6.16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥*</li> <li>• 육개장/당면사리*(1.5.6.16.)</li> <li>• 오이송송된장무침*(5.6.13.)</li> <li>• 베이컨감자채볶음*(5.10.)</li> <li>• 코다리살강정*(1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨마요덮밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>• 우동장국(국물)*(1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>• 건파래볶음*(5.13.)</li> <li>• 쌀햇도그/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> <li>• 유기농사과당근비트주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥*</li> <li>• 감자옹심이국*(5.6.17.)</li> <li>• 청포묵김가루무침*(5.6.13.18.)</li> <li>• 제육김치볶음*(5.6.9.10.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> <li>• 사과파이*(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미니밥(반찬칸)*</li> <li>• 짬뽕(면포함)*(3.5.6.9.13.17.18.)</li> <li>• 단무지무침*</li> <li>• 수제탕수육*(5.6.10.)</li> <li>• 레몬소스*(1.2.5.6.10.)</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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	러시아산/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					코다리:러시아산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	17.3	732.4	812.1	1,001.2	660.0	1,191.8
탄수화물(g)			60.5	112.6	129.1	132.5	106.6	185.5
단백질(g)	19.14	19.14	17.7	38.8	35.5	36.2	34.8	49.3
지방(g)			21.9	12.2	20.0	36.3	12.8	25.8
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	334.9	96.7	174.6	1,010.2	233.1	159.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.5	0.4	0.7	0.7
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.6	0.6	0.5	0.6	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.50	30.21	23.4	13.3	28.4	8.8	12.3	54.2
칼슘(mg)	254.44	312.21	255.3	314.9	243.6	307.8	217.4	192.9
철(mg)	3.83	5.00	4.5	4.5	4.0	5.3	3.7	5.0

※ 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