

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	9월 26일(월)	9월 27일(화)	9월 28일(수)	9월 29일(목)	9월 30일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥*</li> <li>• 열갈이된장국*(5.6.9.)</li> <li>• 도라지오이무침*(5.6.13.)</li> <li>• 안동찜닭*(5.6.13.15.16.18.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> <li>• 수제요거트(개별용기X)*(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥*</li> <li>• 빼없는감자탕*(5.6.9.10.)</li> <li>• 교자만두찜*(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 스크램블에그*(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햅야채굴소스 볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 생과일샐러드*(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 국물밀떡볶이*(1.2.5.6.13.16.)</li> <li>• 튀김어묵*(1.5.6.)</li> <li>• 깍두기*(9.13.)</li> <li>• 김말이튀김*(1.5.6.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 한국식마라탕*(1.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 메추리알장조림*(1.5.6.13.18.)</li> <li>• 단무지무침*</li> <li>• 김치전*(1.5.6.9.13.)</li> <li>• 주시쿨*(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스파게티면*(1.2.5.6.)</li> <li>• 버섯베이컨스파게티소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 닭다리살오븐구이*(5.6.12.13.15.)</li> <li>• 모듬피클*</li> <li>• 초코우유*(2.)</li> <li>• 크로플*(1.2.5.6.13.)</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	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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)	749.99	749.99	6.4	628.3	651.0	899.7	815.9	993.3
탄수화물(g)			58.3	97.9	82.8	152.5	125.0	134.2
단백질(g)	19.14	19.14	17.8	36.6	35.2	23.9	35.0	49.6
지방(g)			23.9	12.1	20.8	25.4	18.3	31.5
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	274.4	288.6	241.2	383.4	268.2	190.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.9	0.4	0.4	0.5
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.9	0.8	0.8	0.7	1.4	0.9
비타민C(mg)	23.50	30.21	24.9	26.4	15.2	47.0	18.5	17.6
칼슘(mg)	254.44	312.21	305.5	267.3	267.0	169.7	451.8	371.5
철(mg)	3.83	5.00	6.5	3.6	9.2	8.9	5.1	5.5

※ 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) :  $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 :  $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

\* 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