학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)
	・혼합잡곡밥 *(5.) ・호박된장국 *(5.6.16.) ・돈육찹스테이크 *(2.5.6.10.12.13.16.) ・매쉬드포테이토 *(1.2.5.6.10.13.15.16.) ・배추김치 *(9.13.)	・기장밥* ・육개장 *(1.5.6.16.) ・알계란장조림 *(1.5.6.13.18.) ・과일샐러드 *(1.2.5.6.12.13.) ・너비아니구이 *(5.6.10.16.18.) ・배추김치 *(9.13.)	・완두콩밥 *(5.) ・자장소스 *(5.6.10.13.16.) ・오이지무침 *(13.) ・탕수육/후르츠소스 *(5.6.10.16.) ・배추김치 *(9.13.) ・자두주스*	・보리밥* ・건새우아욱국 *(5.6.9.) ・도토리묵야채무침*(5.6.13.) ・제육김치볶음 *(5.6.9.10.) ・깍두기 *(9.13.)	・현미밥* ・돼지고기짜글이찌개 *(5.6.9.10.13.) ・허니버터치킨 *(1.2.5.6.13.15.) ・웨지감자구이 *(2.) ・무피클* ・할라피뇨마요소스*(1.5.13.) ・레몬라임주스*
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	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	2.0	765.6	746.8	701.6	571.0	1,039.8
탄수화물(g)			58.4	105.3	93.4	120.3	91.8	160.0
단백질(g)	19.14	19.14	18.2	35.6	39.3	23.2	37.8	41.6
지방(g)			23.5	24.9	25.6	16.3	7.5	27.6
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	169.5	126.0	141.9	140.7	337.2	101.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.0	0.7	0.6	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.7	0.6	0.9	0.6	0.9	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	23.5	31.5	28.7	31.1	17.3	9.1
칼슘(mg)	254.44	312.21	254.5	192.3	338.4	198.3	338.7	204.9
철(mg)	3.83	5.00	5.7	4.1	5.5	8.6	4.8	5.3

※ 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