

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | 10월 31일(월) | 11월 1일(화) | 11월 2일(수) | 11월 3일(목) | 11월 4일(금) |
|----------------|---|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥* • 모듬나물/약고추장*(5.6.13.16.) • 미역된장국*(5.6.13.18.) • 배추김치*(9.13.) • 김말이튀김*(1.5.6.16.18.) • 초코우유*(2.) | <ul style="list-style-type: none"> • 수수밥* • 꽃게된장국*(5.6.8.9.) • 시저샐러드*(1.2.5.6.10.12.) • 한우함박스테이크*/(냉장수제(2.5.6.10.13.16.) • 배추김치*(9.13.) • 화이트케이크*(1.2.5.6.16.) | <ul style="list-style-type: none"> • 기장밥* • 유부장국*(5.6.13.18.) • 투움바파스타*(1.2.5.6.9.13.16.) • 고추참치*(5.6.12.13.) • 오이피클 • 황금향* | <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 시금치토장국*(5.6.9.) • 탄두리닭조림*(2.5.6.12.13.15.16.18.) • 불어묵볶음*(1.5.6.9.13.) • 오이소박이*(9.) | <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥*(5.) • 감자수제비국*(5.6.) • 콩나물돈육불고기*(5.6.10.13.) • 열차크린베리볶음*(5.6.13.) • 배추김치*(9.13.) • 아몬드쿠키*(1.5.6.) |
| 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 | / | / | / | / | / |
| 명태/가공품 | / | / | / | / | / |
| 고등어/가공품 | / | / | / | / | / |
| 갈치/가공품 | / | / | / | / | / |
| 오징어/가공품 | / | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 꽃게/가공품 | / | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 참조기/가공품 | / | / | / | 국내산/ | / |
| 다랑어/가공품 | / | / | 원양산/ | / | / |
| 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 | 4.9 | 703.7 | 830.8 | 947.3 | 645.3 | 806.9 |
| 탄수화물(g) | | | 62.6 | 117.5 | 113.5 | 180.2 | 97.2 | 124.1 |
| 단백질(g) | 19.14 | 19.14 | 18.2 | 19.8 | 36.7 | 40.8 | 43.0 | 43.4 |
| 지방(g) | | | 19.3 | 20.3 | 27.6 | 10.3 | 11.1 | 17.3 |
| 비타민 A(R.E) | 167.94 | 233.12 | 253.7 | 424.8 | 122.0 | 177.8 | 340.6 | 203.3 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.4 | 0.6 |
| 리보플라빈 (mg) | 0.36 | 0.45 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 23.50 | 30.21 | 26.4 | 22.4 | 19.8 | 63.9 | 18.0 | 7.9 |
| 칼슘(mg) | 254.44 | 312.21 | 289.9 | 171.1 | 332.9 | 332.6 | 278.8 | 334.1 |
| 철(mg) | 3.83 | 5.00 | 6.7 | 11.9 | 4.7 | 9.0 | 4.0 | 3.9 |

※ 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.갯