

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

	11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥*</li> <li>• 육개장</li> <li>* (1.5.6.16.)</li> <li>• 실곤약야채무침</li> <li>* (5.6.12.13.)</li> <li>• 피쉬앤칩스</li> <li>* (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치</li> <li>* (9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정콩밥</li> <li>* (5.)</li> <li>• 얼갈이된장국</li> <li>* (5.6.9.)</li> <li>• 콩나물파채무침</li> <li>* (5.6.13.)</li> <li>• 오리불고기</li> <li>* (5.6.9.10.)</li> <li>• 깍두기</li> <li>* (9.13.)</li> <li>• 구이김*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생과일샐러드</li> <li>* (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 카레건파래밥</li> <li>* (2.5.6.12.13.16.)</li> <li>• 국물밀떡볶이</li> <li>* (1.2.5.6.13.16.)</li> <li>• 튀김어묵</li> <li>* (1.5.6.)</li> <li>• 스틱단무지*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 부대찌개</li> <li>* (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 오이지무침</li> <li>* (13.)</li> <li>• 찜닭(무쌈싸먹는닭)</li> <li>* (5.6.13.15.18.)</li> <li>• 총각김치</li> <li>* (9.13.)</li> <li>• 바나나우유</li> <li>* (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치볶음밥</li> <li>* (1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 바지락된장찌개*</li> <li>(5.6.16.)</li> <li>• 계란찜</li> <li>* (1.13.)</li> <li>• 떡추러스</li> <li>* (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 깍두기</li> <li>* (9.13.)</li> <li>• 초코막대과자</li> <li>* (2.5.6.)</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	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고				가자미:미국산/ 새우침새우베트남산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	-2.0	750.3	591.9	795.8	755.6	783.0
탄수화물(g)			59.5	104.3	95.3	145.2	104.9	108.8
단백질(g)	19.14	19.14	18.0	25.2	40.8	21.1	51.7	30.5
지방(g)			22.4	27.8	7.7	17.8	14.3	26.0
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	242.5	222.4	312.4	251.8	207.8	217.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.5	0.2	0.7	0.4
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.5	0.4	0.7	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	23.50	30.21	23.6	17.0	17.3	38.4	21.0	24.5
칼슘(mg)	254.44	312.21	312.6	312.6	321.7	213.4	364.5	350.8
철(mg)	3.83	5.00	4.6	3.7	6.9	3.5	4.2	4.8

※ 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