

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 셀프김가루양념밥*(5.13.) • 양송이스프*(2.5.6.13.16.) • 양송이스프*(2.5.6.13.16.) • 웨지감자*(2.) • 파인애플링돈목살스테이크*(2.5.6.10.12.13.16.) • 배추김치*(9.13.) • 스위트자몽주스*(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 다시마무채국*(5.6.16.) • 진미채간장볶음*(1.5.6.13.17.) • 제육김치볶음*(5.6.9.10.) • 찜두부*(5.) • 굴* 	<ul style="list-style-type: none"> • 게맛살야채볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 팽이미소국*(5.6.13.18.) • 오복지무침*(13.) • 고구마감자크로켓/케찹*(1.5.6.12.13.18.) • 배추김치*(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥* • 사골떡국*(1.5.6.10.13.16.18.) • 매운돼지갈비찜*(5.6.10.13.16.) • 잡채*(5.6.10.13.18.) • 배추김치*(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 바나나* • 초코우유*(2.) • 카스테라*(1.2.5.6.) • 두부도넛*(2.5.6.) • 견과바*(2.5.)
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	/	국내산/진미오징어 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								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	749.99	749.99	-7.2	808.2	691.9	565.0	772.7	643.3
탄수화물(g)			57.1	115.4	90.4	90.3	124.3	89.1
단백질(g)	19.14	19.14	18.5	38.0	48.5	19.1	41.1	18.0
지방(g)			24.4	25.1	16.5	14.9	14.5	25.9
비타민 A(R.E)	167.94	233.12	161.5	208.9	133.1	157.7	262.3	45.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.7	0.3	0.7	0.1
리보플라빈 (mg)	0.36	0.45	0.6	0.6	0.7	0.4	0.8	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.21	28.7	43.4	47.0	29.2	17.5	6.6
칼슘(mg)	254.44	312.21	235.0	196.2	288.9	251.1	232.2	206.8
철(mg)	3.83	5.00	4.1	3.2	4.6	5.8	4.3	2.6

※ 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