# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교 (중식)

| | 3월 20일(월) | 3월 21일(화) | 3월 22일(수) | 3월 23일(목) | 3월 24일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 주간<br>학교급식 영양량 | ·보리밥*<br>·모듬나물/약고추장<br>*(5.6.13.16.)<br>·쌀핫도그/소스<br>*(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>·백김치*(9.)<br>·수제생딸기라떼*(2.13.) | ·현미밥*<br>·부대찌개<br>*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)<br>·고구마맛탕<br>*(13.)<br>·사과파인애플드레싱연어구이<br>*(1.2.5.13.)<br>·총각김치<br>*(9.13.) | ·스파게티면<br>*(1.2.5.6.)<br>·버섯베이컨스파게티소스<br>*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>·콘샐러드<br>*(1.5.6.8.13.)<br>·불고기(돈)퀘사디아<br>*(2.5.6.10.12.13.15.)<br>·애플망고주스<br>*(2.5.13.)<br>·오이피클 | ·기장밥*<br>·시금치토장국<br>*(5.6.9.)<br>·오복지무침<br>*(13.)<br>·제육김치볶음<br>*(5.6.9.10.)<br>·두부구이<br>*(5.)<br>·도시락김* | ·참치마요구운주먹밥<br>*(1.2.5.6.10.)<br>·시저샐러드<br>*(1.2.5.6.10.12.13.)<br>·국물밀떡볶이<br>*(1.2.5.6.13.16.)<br>·튀김어묵<br>*(1.5.6.)<br>·김말이튀김<br>*(1.5.6.16.18.)<br>·유기농사과당근비트주스<br>*(13.)<br>·한입단무지* |

| 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 | / | / | / | / | / |
| 참조기/가공품 | / | / | / | / | / |
| 다랑어/가공품 | / | / | / | / | 참치:원양산/ |
| 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) | 754.07 | 754.07 | 0.1 | 781.4 | 732.9 | 838.5 | 579.9 | 841.6 |
| 탄수화물(g) | | | 58.9 | 136.9 | 114.2 | 123.8 | 83.1 | 115.8 |
| 단백질(g) | 19.17 | 19.17 | 15.4 | 22.3 | 35.0 | 32.6 | 40.6 | 19.9 |
| 지방(g) | | | 25.7 | 18.6 | 18.0 | 26.9 | 11.3 | 36.3 |
| 비타민 A(R.E) | 168.35 | 233.88 | 475.4 | 444.9 | 70.7 | 163.7 | 391.5 | 1,306.2 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.5 | 0.3 | 0.5 | 0.4 | 0.7 | 0.4 |
| 리보플라빈 (mg) | 0.37 | 0.45 | 0.6 | 0.6 | 0.4 | 0.5 | 0.9 | 0.8 |
| 비타민C(mg) | 23.50 | 30.19 | 26.8 | 36.0 | 14.8 | 39.5 | 22.2 | 21.6 |
| 칼슘(mg) | 255.14 | 313.32 | 259.7 | 410.0 | 260.3 | 218.6 | 267.6 | 142.1 |
| 철(mg) | 3.81 | 5.00 | 5.9 | 2.9 | 3.9 | 3.4 | 5.8 | 13.3 |

※ 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