

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)
	• 차조밥* • 오징어짬뽕국 *(5.6.9.13.17.18.) • 봄나물초고추장무침 *(5.6.13.) • 안동찜닭 *(5.6.13.15.16.18.) • 배추김치 *(9.13.) • 살구주스 *(13.)	• 보리밥* • 소고기우거지국 *(5.6.13.16.18.) • 볼어묵볶음 *(1.5.6.9.13.) • 너비아니구이 *(5.6.10.16.18.) • 수제배추겉절이* *(13.)	• 오므라이스 *(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 우동국(국물) *(1.2.5.6.7.9.13.18.) • 망고샐러드 *(1.2.5.6.) • 닭꼬치 *(5.6.12.13.15.) • 깍두기 *(9.13.) • 양송이브라운소스 *(1.2.5.6.12.13.16.18.)	• 혼합잡곡밥 *(5.) • 팽이미소국 *(5.6.13.18.) • 생과일샐러드 *(1.2.5.6.12.13.) • 훈제오리야채볶음/허니머스타드 (1.2.5.6.13.18.) • 배추김치 *(9.13.) • 요구르트 *(2.)	• 콩나물밥/부추장 *(5.6.13.16.) • 다시마무채국 *(5.6.16.) • 순대야채볶음 *(2.5.6.10.13.16.) • 배추김치 *(9.13.) • 마시멜로우식초코쿠기 *(1.2.5.6.)
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	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	가스오브시:인도네시아/	/	/
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	8.7	656.5	854.5	956.2	846.2	783.6
탄수화물(g)			55.3	108.9	104.2	120.5	114.4	125.5
단백질(g)	19.17	19.17	17.3	40.2	47.1	39.8	31.0	20.9
지방(g)			27.4	9.1	28.0	35.7	30.7	23.0
비타민 A(R.E)	168.35	233.88	235.7	510.6	123.7	293.3	39.8	211.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.8	0.6	0.5	0.4
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.5	0.5	0.4	0.7	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.50	30.19	24.6	30.8	10.3	29.1	36.2	16.7
칼슘(mg)	255.14	313.32	262.9	251.5	337.2	164.1	253.3	308.4
철(mg)	3.81	5.00	7.2	4.8	6.5	14.0	4.3	6.3

※ 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