

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥* • 콘스프 * (2.5.6.13.16.) • 쫄면야채무침 * (5.6.13.) • 등심돈까스 * (1.2.5.6.10.12.16.) • 배추김치 * (9.13.) • 샤인머스켓요구르트* (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 수수밥* • 참치김치찌개 * (1.5.6.9.10.13.18.) • 동파육/파채무침 * (2.5.6.10.16.18.) • 멸치크린베리볶음* (5.6.13.) • 총각김치 * (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥 * (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 우동장국(국물) * (1.2.5.6.7.9.13.18.) • 건파래볶음 * (5.13.) • 또띠아치즈소시지를 * (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) • 깍두기 * (9.13.) • 오렌지* 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 * (5.) • 소고기무국 * (5.6.16.) • 양배추찜* • 저염쌈장 * (5.6.10.13.18.) • 제육볶음 * (5.6.9.10.13.) • 배추겉절이 * (9.13.18.) • 감귤주스 * (13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥* • 자장소스 * (5.6.10.13.16.) • 중화사리면 * (3.5.6.) • 오복지무침 * (13.) • 블랙찰도그 * (1.2.5.6.18.) • 배추김치 * (9.13.) • 초코우유 * (2.)
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	/	참치:원양산/	가쓰오부시:인도네시아/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	8.2	974.6	662.8	909.2	641.7	890.8
탄수화물(g)			60.1	157.0	86.4	100.9	112.0	163.7
단백질(g)	19.17	19.17	17.4	27.0	43.7	41.8	38.6	28.2
지방(g)			22.5	26.8	18.4	37.3	8.2	12.6
비타민 A(R.E)	168.35	233.88	165.7	254.6	145.2	133.8	183.9	110.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.9	0.4	0.7	0.3
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.5	0.3	0.5	0.4	0.7	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.19	25.5	8.0	5.2	29.6	72.8	11.8
칼슘(mg)	255.14	313.32	293.4	288.3	328.1	173.8	275.2	401.6
철(mg)	3.81	5.00	4.3	3.1	5.2	5.4	3.7	4.0

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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) : $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 : $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

* 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