

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

| | 4월 10일(월) | 4월 11일(화) | 4월 12일(수) | 4월 13일(목) | 4월 14일(금) |
|----------------|---|---|--|---|---|
| 주간 학교급식 영양량 | <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 ±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