

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				3월 1일(월)	3월 2일(화)	3월 3일(수)	3월 4일(목)	3월 5일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘찜쌀밥* • 쇠고기미역국*(5.6.13.16.) • 돼지갈비찜*(5.6.10.13.18.) • 숙주미나리무침*(13.) • 배추김치*(9.) • 라이스초코샌드(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.) • 가쓰오장국*(1.5.6.9.13.16.) • 치커리유자청무침(5.6.13.) • 허니감자치즈크로켓(1.2.5.6.10.16.) • 깍두기*(9.) • abc주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥* • 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18.) • 애호박베이컨볶음(9.10.) • 코다리강정*(4.5.6.12.) • 배추김치*(9.) • 짜먹는요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 완두콩밥* • 순두부찌개*(1.5.6.9.10.13.18.) • 진미채간장조림(중)(1.5.6.12.13.17.18.) • 함박스테이크(눈)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 총각김치*(9.) • 골드파인애플*
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
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)
주꾸미/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	6.3		728.5	806.9	857.4	776.7
탄수화물(g)			55.9		100.9	112.7	129.9	106.0
단백질(g)	19.06	19.06	20.1		39.3	24.0	47.4	50.5
지방(g)			24.0		19.4	30.9	18.2	17.4
비타민A(R.E)	167.34	232.31	205.1		184.4	313.2	180.9	141.8
티아민(mg)	0.31	0.37	4.6		0.9	16.4	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	3.0		0.7	10.1	0.6	0.6

비타민C(mg)	23.52	30.25	32.1		10.9	76.0	13.6	27.9
칼슘(mg)	253.17	310.63	218.8		172.1	279.7	233.0	190.5
철(mg)	3.83	5.02	4.2		3.6	4.4	3.4	5.2

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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.계 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