

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				3월 8일(월)	3월 9일(화)	3월 10일(수)	3월 11일(목)	3월 12일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥*</li> <li>• 사골우거지국*(5.6.16.)</li> <li>• 건과류멸치볶음*(4.5.6.13.14.)</li> <li>• 돈육주꾸미볶음(중)(5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치*(9.)</li> <li>• 크림롤케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥*</li> <li>• 해물칼국수*(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>• 봄동된장무침(5.6.)</li> <li>• 떡갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 깍두기*(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 카레라이스*(2.5.6.10.)</li> <li>• 키워드레싱샐러드(중)(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 배추김치*(9.)</li> <li>• 치킨케사디아(중)(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 딸기바나나라떼(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 클로렐라밥*</li> <li>• 햄모듬찌개*(2.5.6.9.10.13.16.18.)</li> <li>• 실곤약야채무침(중)(5.6.13.)</li> <li>• 달고기까스*(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 백김치*(19.)</li> <li>• 화이트갈릭소스(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 천혜향</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통밀쌀밥*(6.)</li> <li>• 황태감자국*(5.6.13.18.)</li> <li>• 치즈볼닭*(2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 썬갠두부무침(중)(5.13.)</li> <li>• 배추김치*(9.)</li> </ul>
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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	9.9	773.5	873.5	816.2	879.6	754.0
탄수화물(g)			58.6	102.9	142.6	122.8	129.2	109.3
단백질(g)	19.06	19.06	20.1	47.1	35.4	35.2	43.7	46.4
지방(g)			21.4	20.2	17.1	24.1	20.4	16.7
비타민A(R.E)	167.34	232.31	293.0	238.5	118.0	587.0	265.0	256.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.8	0.6	0.5	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	23.52	30.25	30.8	15.4	14.7	31.1	77.2	15.6

칼슘(mg)	253.17	310.63	320.0	281.1	248.4	429.2	242.9	398.5
철(mg)	3.83	5.02	4.7	4.6	6.2	4.0	5.0	3.5

\* 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