

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)	3월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				• 가바쌀밥* • 아욱된장국 (중)(5.6.13.18.) • 수육(쌈 장)* (5.6.10.13.14.) • 막국수 (3.5.6.13.) • 보쌈김치 (9.13.18.) • 떡먹는요플레 (딸기)* (2.)	• 조각서리태밥 *(5.) • 소고기무국 *(5.6.8.9.13.16.) • 연두부(양념간 장)* (5.6.13.) • 순대볶음 *(5.6.10.13.18.) • 총각김치*(9.) • 바나나*	• 베이컨볶음밥 *(1.5.6.10.13.18.) • 콩나물김치국 *(5.9.13.) • 꿀치즈토마토 *(2.5.6.12.13.) • 핫도그 *(1.2.5.6.9.10.12.14.15.16.18.) • 오이김치(9.)	• 녹차칼슘밥* • 동태찌개 *(5.6.9.) • 시금치크래미우 침(1.5.6.8.) • 돼지고기김치볶 음 *(5.9.10.13.18.) • 깍두기*(9.) • 사과*	• 귀리밥 • 버섯매운탕 (5.6.16.) • 오이달래무침 *(13.) • 순살후라이드치 킨 *(1.5.6.13.15.) • 김구이*(13.) • 배추김치*(9.) • 블랙알리오소스 (5.6.13.)
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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	5.7	999.5	748.3	749.5	687.9	756.3
탄수화물(g)			59.1	136.6	134.6	108.7	99.0	115.2
단백질(g)	19.06	19.06	19.9	47.8	25.6	25.4	50.1	51.5
지방(g)			21.0	31.2	14.7	24.2	12.0	11.5
비타민A(R.E)	167.34	232.31	330.3	445.5	224.2	256.6	514.7	210.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.3	0.6	0.4	0.9	0.6
리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.7	1.0	0.6	0.5	0.6	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	26.7	22.7	21.9	34.5	33.7	20.5
칼슘(mg)	253.17	310.63	304.7	443.6	256.0	335.6	268.5	219.8
철(mg)	3.83	5.02	5.5	6.2	7.9	3.6	4.3	5.3

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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