

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 율무밥*</li> <li>• 썩된장국(5.6.)</li> <li>• 오징어야채무침*(5.6.13.17.)</li> <li>• 치즈돈까스*(5.6.10.12.)</li> <li>• 깍두기*(9.)</li> <li>• 데미그라스소스(1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 배*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥*</li> <li>• 감자탕*(5.6.9.10.13.)</li> <li>• 모듬장조림(중)(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>• 김치전*(1.2.5.6.9.13.16.17.)</li> <li>• 섞박지*(9.)</li> <li>• 방울토마토*(12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햄김치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>• 달걀파국*(1.5.6.13.)</li> <li>• 오이지무침*(13.)</li> <li>• 하트콘치즈(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 깍두기*(9.)</li> <li>• 오렌지주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수쌀밥*</li> <li>• 고추장불고기찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>• 유자단무지맛살냉채(중)(5.13.18.)</li> <li>• 삼치옛장구이(중)(5.6.12.13.18.)</li> <li>• 백김치*(19.)</li> <li>• 초코설기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹두밥*</li> <li>• 바지락수제비국*(5.6.18.)</li> <li>• 안동찜닭(중)(2.5.6.8.13.15.18.)</li> <li>• 사과돌나물무침(5.6.13.)</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	9.2	801.8	824.4	887.6	792.6	763.9
탄수화물(g)			57.9	122.7	114.7	124.6	93.1	123.3
단백질(g)	19.06	19.06	19.9	34.7	48.0	32.7	43.8	40.0
지방(g)			22.2	20.4	19.7	30.4	14.7	13.6
비타민A(R.E)	167.34	232.31	208.3	216.1	244.9	240.9	99.2	240.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.7	0.5	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.5	0.9	0.6	0.6	0.3
비타민C(mg)	23.52	30.25	34.5	10.8	18.8	101.3	19.8	21.7

칼슘(mg)	253.17	310.63	275.1	317.5	261.2	380.8	172.2	244.0
철(mg)	3.83	5.02	4.4	4.5	4.8	4.5	3.4	4.6

\* 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