

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	3월 29일(월)	3월 30일(화)	3월 31일(수)	4월 1일(목)	4월 2일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 발아현미밥 · 우동샐러드 (2.5.6.9.13.) · 양송이스트프 (2.5.6.13.16.) · 등심참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5.) · 달래된장국 (5.6.9.13.) · 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) · 단호박치즈구이 (1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.) · 유부배추국 (5.6.) · 국물떡볶이 (1.5.6.13.16.18.) · 순대튀김 (2.5.6.10.13.16.) · 깻잎김치(9.) · 복숭아코코넛젤리주스(2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 칼슘참쌀밥 · 물만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 청포묵무침 (1.5.6.13.) · 사과드레싱연어구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.) · 청포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 순두부백탕 (5.6.9.) · 감자채볶음 (2.5.6.10.18.) · 닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.) · 김부각(5.6.) · 깍두기(9.)
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	8.4	811.3	746.4	978.7	669.2	836.1
탄수화물(g)			59.7	119.2	103.7	95.9	101.3	138.0
단백질(g)	19.06	19.06	19.6	42.2	44.3	22.4	33.1	41.4
지방(g)			20.7	19.0	20.4	13.0	15.5	18.0
비타민A(R.E)	167.34	232.31	201.0	125.3	367.6	258.4	132.6	120.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.9	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.5	0.6	0.7	0.5	0.4	0.3

비타민C(mg)	23.52	30.25	29.2	20.3	44.5	62.7	7.7	10.6
칼슘(mg)	253.17	310.63	270.9	140.5	439.6	296.4	199.0	279.0
철(mg)	3.83	5.02	4.9	3.5	4.4	5.5	6.5	4.8

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.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