

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 12일(월)	4월 13일(화)	4월 14일(수)	4월 15일(목)	4월 16일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 통밀쌀밥(6.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 유채나물무침(5.6.13.) 가자미빵가루구이(1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) 콘소스(1.2.5.6.13.) 과일토피요거트(2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 우렁살된장국(5.6.13.18.) 미역오이초무침(5.6.13.) 메이플버터갈릭치킨(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 자장면(1.5.6.10.13.16.) 왕하가우(새우만두)(5.6.9.) 단무지 청경채버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 초코두유(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수쌀밥 두부고추장찌개(5.6.9.13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 삼색달걀찜(1.2.) 섞박지(9.) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 발아현미밥 낙지연포탕(5.6.9.18.) 닭봉간장조림(5.6.13.15.18.) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17.) 깻잎김치(9.) 블루베리크림치즈바게트(2.5.6.13.)
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)/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	8.6	814.8	842.6	778.6	771.7	843.2
탄수화물(g)			55.3	117.8	118.0	125.1	104.4	101.3
단백질(g)	19.06	19.06	19.9	45.1	39.8	27.5	39.4	52.4
지방(g)			24.8	19.2	23.6	20.2	24.2	25.8
비타민A(R.E)	167.34	232.31	237.1	351.4	157.8	175.5	279.6	221.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.6	0.2	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.8	0.8	0.6	1.1	0.7	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.25	23.0	33.1	8.2	20.7	40.7	12.4
칼슘(mg)	253.17	310.63	316.9	294.7	384.2	464.4	237.0	204.3
철(mg)	3.83	5.02	4.2	4.5	5.1	2.1	5.0	4.4

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. 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