

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				4월 26일(월)	4월 27일(화)	4월 28일(수)	4월 29일(목)	4월 30일(금)
주간 학교급식 영양량				• 칼슘찜쌀밥 • 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.16.18.) • 아삭이고추무침 (5.6.13.) • 허니버터연근칩 (2.5.6.) • 수원돼지갈비 (5.6.10.13.) • 썬박지(9.)	• 흑미밥 • 들깨무채국 (5.6.13.) • 애너타리버섯볶음(5.6.) • 새우커를릿 (1.2.5.6.9.13.) • 배추김치(9.) • 청포도주스 (1.2.)	• 매콤치킨덮밥 (1.2.5.6.12.13.15.18.) • 콩나물맑은국 (5.6.13.18.) • 생크림과일샐러드(2.11.12.) • 회오리감자 (2.5.6.13.) • 깍두기(9.)	• 발아현미밥 • 설렁탕 (5.6.13.16.) • 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) • 파래자반볶음 (5.13.) • 납작만두 (1.5.6.10.16.18.) • 오이김치(9.) • 참외	• 보리밥 • 바지락콩가루배추국 (5.6.9.13.18.) • 게맛살채소생채 (13.18.) • 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(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
비교								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	745.74	745.74	9.8	983.9	741.1	944.3	720.5	702.9
탄수화물(g)			55.3	103.8	110.8	132.3	123.6	103.2
단백질(g)	19.06	19.06	18.1	52.5	19.5	46.7	24.8	43.8
지방(g)			26.7	39.9	24.1	28.1	16.2	14.7
비타민A(R.E)	167.34	232.31	197.7	147.2	51.0	325.9	173.7	290.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.5	0.3	0.7	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.8	0.5	0.8	0.4	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.25	23.0	42.0	11.3	31.4	11.2	19.1
칼슘(mg)	253.17	310.63	255.6	196.7	257.3	297.4	218.9	307.5
철(mg)	3.83	5.02	6.7	5.9	5.5	5.1	11.5	5.3

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