

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 10일(월)	5월 11일(화)	5월 12일(수)	5월 13일(목)	5월 14일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥 • 쇠고기미역국 (5.6.13.16.) • 오이지매실무침 • 오리불고기 (5.6.13.) • 배추김치(9.) • 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> • 녹차칼슘밥 • 빼없는감자탕 (5.6.9.10.) • 방울오징어조림 (5.6.13.17.) • 두부김치 (5.6.9.10.13.18.) • 오이김치(9.) • 사과젤리음료 	<ul style="list-style-type: none"> • 해솔스밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 달걀파국 (1.5.6.13.) • 미트볼떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 백김치(19.) • 열대과일(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 옥수수쌀밥 • 모듬된장국 (5.6.13.18.) • 순살후라이드치킨(1.5.6.13.15.) • 나박김치 • 뿌링클소스 (1.2.5.6.13.) • 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 김치짜글이 (5.6.9.10.13.) • 무생채(13.) • 파래자반볶음 (5.13.) • 가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) • 다쿠아즈 (1.2.5.6.)
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/원양산	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	779.3	746.3	713.9	898.7	783.5	753.9
탄수화물(g)			108.5	96.7	119.4	133.5	95.7	97.3
단백질(g)	19.06	19.06	36.5	32.2	34.3	34.9	39.0	42.3
지방(g)			24.0	28.4	12.6	28.2	28.3	22.5
비타민A(R.E)	167.34	232.31	211.4	257.2	268.9	362.4	79.2	89.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.7

리보플라빈 (mg)	0.38	0.44	0.6	0.6	0.6	0.7	0.3	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.25	26.0	36.6	18.6	42.7	10.1	21.9
칼슘(mg)	253.17	310.63	253.3	225.3	298.9	275.9	185.0	281.2
철(mg)	3.83	5.02	5.2	5.5	4.8	6.7	4.6	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
 주평균 섭취량 = 주간 식단의 영양량의 합 / 식단운영일수

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