

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 24일(월)	5월 25일(화)	5월 26일(수)	5월 27일(목)	5월 28일(금)
				· 클로렐라밥* · 망고드레싱샐러드 (1.2.5.12.13.) · 닭다리살바베큐*(2.5.6.12.13.15.) · 갈릭파이(1.2.5.6.) · 총각김치*(9.) · 크림스프*(2.5.6.9.13.)	· 칼슘참쌀밥* · 콩나물김치국*(5.9.13.) · 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16.18.) · 치즈감자버섯볶음(2.5.) · 오이김치(9.) · 대추방울토마토*(12.)	· 달걀볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 마라탕(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 단무지오이무침(13.) · 깐풍기*(1.5.6.12.13.15.) · 배추김치*(9.) · 리치에이드	· 흑미밥* · 조랭이버섯들깨탕(5.6.) · 모듬채소겉절이(5.6.13.) · 돈육고추장구이(5.6.10.13.) · 나박김치* · 수박*	· 가바쌀밥* · 닭곰탕*(13.15.) · 도토리묵무침*(5.6.13.) · 녹두오징어김치전(1.2.5.6.9.17.) · 깍두기*(9.) · 블루베리그래놀라요거트(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/	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	807.1	810.9	707.8	860.3	875.7	781.0
탄수화물(g)			107.3	114.6	103.0	71.4	123.5	124.1
단백질(g)	19.06	19.06	35.6	35.4	34.5	39.9	36.5	31.6
지방(g)			19.9	22.3	18.8	11.9	28.9	17.4
비타민A(R.E)	167.34	232.31	234.4	234.4	194.1	221.8	340.2	181.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.6	0.5	0.6	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.44	0.6	0.5	0.8	0.5	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.25	26.3	24.2	14.8	59.0	10.9	22.6
칼슘(mg)	253.17	310.63	253.4	194.5	286.6	199.9	246.2	340.0
철(mg)	3.83	5.02	4.3	3.1	6.0	3.9	4.7	4.0

* 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