

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)
				• 차조밥- • 매생이조랭이떡국 (5.6.) • 호두참나물무침 (1.5.6.14.) • 주꾸미돼지고기볶음- (5.6.10.13.) • 배추김치(9.)	• 함현돼지국밥 (10.16.) • 부추겉절이 (5.6.13.) • 모듬전 (1.2.5.6.10.15.16.18.) • 깍두기-(9.) • 식혜(밥알없는,유기농)	• 우주비엔나추억의도시락 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 앵그리버드어묵국- (1.5.6.7.9.13.18.) • 깍두기-(9.) • 풀더와플 (1.2.5.6.)	• 현미밥- • 근대된장국- (5.6.9.) • 명엽채우영조림- (5.6.13.) • 오리고추장불고기 (5.13.) • 배추김치(9.)	• 양송이스트프 (2.5.6.13.16.) • 모듬야채피클 • 미트소스스파게티(미니) (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 페페로니디럭스치즈크러스트피 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 비타민c 하이주스 (11.)
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
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
낙지/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				/	/	/	/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				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				국내산/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	758.50	758.50	13.4	585.0	928.0	952.5	704.1	1,131.6
탄수화물(g)			50.2	89.6	96.8	114.8	102.1	78.2
단백질(g)	15.35	15.35	18.0	37.1	39.8	40.1	32.2	23.5
지방(g)			31.8	10.1	41.7	37.9	18.9	27.0
비타민A(R.E)	173.00	246.00	236.0	248.2	133.3	282.3	213.0	303.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.7	0.6	0.4	0.2
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.6	0.7	0.4	0.8	0.4	0.5
비타민C(mg)	25.80	33.30	25.8	7.8	4.8	35.8	9.7	70.8
칼슘(mg)	220.80	266.60	229.5	168.0	63.2	438.5	219.1	258.5
철(mg)	3.45	4.35	4.6	5.0	5.0	6.2	5.0	2.0

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(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.갯