

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 수수기장밥- · 근대된장국-(5.6.9.) · 야채쫄면우침-(5.6.13.) · 파채&반반불고기(고추장&간장)(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 커리밥 · 전주콩나물국(1.5.9.13.17.) · 돈육장조림-(1.5.6.10.13.) · 구슬떡볶이&치즈볼(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 불고기크림카레우동(1.2.5.6.7.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.) · 굴 · 햄치즈크로플버거(1.2.4.5.6.10.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥- · 베테랑칼국수(미니)(1.5.6.9.18.) · 오징어배초우침(5.6.13.17.) · 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) · 배추겉절이(9.) · (동지)팔약과(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 바질크림추백이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 빙스바베큐폭립st(10.) · 오이피클 · 단호박크림스프-(2.5.6.13.16.) · 레드벨벳크레이프케이크(1.2.5.6.13.)
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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	/	/	/	/	/
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	/	/	/	/	/
두부					
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	758.50	758.50	22.0	617.2	851.0	1,001.4	1,097.2	1,059.3
탄수화물(g)			55.6	96.4	130.6	135.0	172.6	127.5
단백질(g)	15.35	15.35	17.6	46.1	49.1	39.6	29.8	45.0
지방(g)			26.9	8.5	19.7	36.3	31.2	46.6
비타민A(R.E)	173.00	246.00	303.2	337.7	442.6	287.6	190.2	258.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	0.9	0.7	0.7	0.7	1.4
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.8	1.0	1.2	0.9	0.6	0.5
비타민C(mg)	25.80	33.30	31.2	11.0	16.5	41.8	6.8	79.9
칼슘(mg)	220.80	266.60	243.9	199.7	255.9	385.1	250.2	128.6
철(mg)	3.45	4.35	6.4	6.4	6.2	6.7	10.7	1.9

※ 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) - 학교자체영양기준량의 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.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