

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥- • 중화돈육불고기 (5.6.10.12.13.18.) • 건새우아욱국-(5.6.9.) • 도토리묵야채무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 서울우유말기초코샤베트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양잡곡밥 • 사골우거지탕 (5.6.13.16.) • 리치부어스트야채볶음 (2.5.6.10.15.16.) • 떡꼬치-(4.5.6.12.13.) • 깍두기-(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 오이피클 • 오렌지샐러드 (1.2.5.6.12.13.) • 미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 통살버터플라이새우튀김 (1.5.6.9.) • 마늘빵(오븐)(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥- • 고추장찌개 (5.6.9.10.) • 참나물무침 (5.6.13.) • 돈육숙주굴소스볶음 (5.6.10.13.18.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 베테랑칼국수 (미니)(1.5.6.9.18.) • 허니치킨 (1.2.5.6.13.15.18.) • 열무김치(9.) • 초고추장 (5.6.13.) • 식혜(밥알없는, 유기농)
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/러시아산	러시아산/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	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아	/	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아
아귀/가공품	베트남, 중국/베트남, 중국	베트남, 중국/베트남, 중국	/	베트남, 중국/베트남, 중국	베트남, 중국/베트남, 중국
주꾸미/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	/	국내산/국내산	국내산/국내산
두부	국내산	국내산		국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				렌틸콩귀리, 퀴노아-수입	렌틸콩귀리, 퀴노아-수입			렌틸콩귀리, 퀴노아-수입
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	752.50	752.50	4.8	657.1	742.4	807.1	572.5	1,162.7
탄수화물(g)			59.7	111.6	111.5	117.6	82.9	173.8
단백질(g)	19.17	19.17	19.4	36.7	31.5	25.7	45.1	54.7
지방(g)			21.0	8.0	20.0	27.2	8.6	29.4
비타민 A(R.E)	168.29	234.10	211.8	262.5	73.8	240.6	202.3	279.7
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.7	0.5	0.3	0.8	0.6
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.8	0.8	0.4	0.8	0.8	1.2
비타민C(mg)	23.56	30.35	22.3	28.3	37.0	24.0	15.6	6.5
칼슘(mg)	252.40	310.07	281.5	259.6	189.5	240.1	382.4	335.9
철(mg)	3.79	4.95	5.1	4.9	4.2	5.8	4.3	6.2

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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) : $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$
- 탄수화물 : $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

* 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