학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교 (중식)

	4월 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)
주간 학교급식 영양량	·홍국쌀밥 ·계란파국(1.5.9.) ·동인동돈갈비찜(5.6.10.13.18.) ·애호박볶음-(9.) ·배추김치(9.) ·참외	·찹쌀밥 ·감자양파국-(5.9.) ·콘치즈(1.2.5.13.) ·오리고추장불고기(5.13.) ·깍두기-(9.) ·젤리뽀	·달걀볶음밥(1.9.13.) ·마라탕 ·마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) ·꼬들단무지무침(13.) ·멘보샤(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) ·흑당밀크버블티(2.13.)	·현미밥- ·콩나물국(5.9.) ·돈육폭찹(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·시금치무침 ·배추김치(9.)	·기장밥- ·야채쫄면무침-(5.6.13.) ·김치볶음-(5.6.9.13.) ·고구마돈까스(1.2.5.6.10.13.) ·옥수수스프-(2.5.6.13.16.) ·돈까스소스(1.2.5.6.12.13.16.)
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	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	러시아산/러시아산	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	인도네시아/인도네시아
아귀/가공품	베트남,중국/베트남,중국	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	국내산/국내산
두부	국내산	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		병아리콩,렌틸콩귀리,퀴노아-수입
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	752.50	752.50	10.7	654.7	1,044.1	941.0	577.4	949.3
탄수화물(g)			58.3	83.9	160.4	150.6	81.5	136.1
단백질(g)	19.17	19.17	16.7	43.3	32.8	29.5	45.7	23.6
지방(g)			25.0	16.9	30.7	25.0	9.0	35.3
비타민A(R.E)	168.29	234.10	220.5	152.9	92.6	294.7	316.8	245.4
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	0.9	0.4	0.3	1.1	1.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.7	0.9	0.4	0.9	0.7	0.4
비타민C(mg)	23.56	30.35	16.8	11.6	10.7	15.6	32.6	13.7
칼슘(mg)	252.40	310.07	271.9	194.1	385.3	361.1	220.9	198.1
철(mg)	3.79	4.95	4.9	4.3	5.0	5.3	4.0	5.8

※ 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