

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)
		<ul style="list-style-type: none"> • 영양잡곡밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10.) • 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) • 가자미카레튀김 (2.5.6.12.13.16.18.) • 오이소박이(9.) • 김구이(와사비맛) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치야채비빔밥/양념장(5.6.13.) • 치파이&허니버터 (1.2.5.6.12.15.) • 백김치(9.) • 수제제주말차라떼(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 쇠고기미역국 (5.6.9.16.) • 잡채- (5.6.10.13.) • 너비아니육전 (1.2.5.6.10.15.16.18.) • 배추겉절이(9.) • 티라미슈치즈케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양잡곡밥 • 몽글순두부얼큰탕(5.6.9.) • 어묵조림- (1.5.6.13.) • 돼지갈비찜- (5.6.10.13.) • 콩나물무침- (5.) • 배추김치(9.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	/	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	/	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/
명태/가공품	/	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	/	러시아산/러시아산
고등어/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	/	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
비고					렌틸콩귀리, 퀴노아-수입	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	-1.6		727.7	734.3	687.5	811.3
탄수화물(g)			56.9		89.4	118.4	109.0	109.0
단백질(g)	19.17	19.17	22.2		46.9	38.4	30.0	50.5
지방(g)			20.9		21.6	13.2	14.9	19.7
비타민A(R.E)	168.29	234.10	289.1		269.9	562.7	235.5	88.3
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8		0.6	1.1	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.9		0.9	1.3	0.7	0.8
비타민C(mg)	23.56	30.35	11.0		9.5	15.5	8.5	10.6
칼슘(mg)	252.40	310.07	315.6		428.4	394.3	209.8	230.0
철(mg)	3.79	4.95	6.7		6.1	10.4	4.4	5.9

※ 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