

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 모듬야채피클</li> <li>• 양상추샐러드&amp;파인애플드레싱 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 플랫브레드 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수수기장밥-팽이버섯두부된장국-(5.6.9.)</li> <li>• 연두부회&amp;양념장(5.6.13.)</li> <li>• 불자장돈육볶음 (1.5.6.10.13.16.)</li> <li>• 파김치(9.)</li> <li>• 한입씩 아이스홍시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥-</li> <li>• 돈육김치찌개 (5.6.9.10.)</li> <li>• 가지나물-(5.6.)</li> <li>• 교촌식닭튀김 (2.5.6.12.13.15.)</li> <li>• 짬두기-(9.)</li> <li>• 후르츠라이트 (2.11.13.)</li> </ul>
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀			국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	/	/	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	/	/	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품	/	/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	/	/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	/	/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	/	/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	/	/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/	/	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아
아귀/가공품	/	/	베트남, 중국/베트남, 중국	베트남, 중국/베트남, 중국	베트남, 중국/베트남, 중국
주꾸미/가공품	/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
두부			국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
콩						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	16.3			1,088.4	730.0	806.8
탄수화물(g)			53.7			93.0	107.3	122.2
단백질(g)	19.17	19.17	22.1			41.6	46.0	45.2
지방(g)			24.3			34.3	15.0	15.5
비타민A(R.E)	168.29	234.10	155.6			275.4	122.9	68.5
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6			0.3	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.9			0.5	1.2	1.0
비타민C(mg)	23.56	30.35	14.9			22.9	10.2	11.6
칼슘(mg)	252.40	310.07	302.8			281.7	338.5	288.1
철(mg)	3.79	4.95	4.0			2.8	5.5	3.7

※ 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