

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 발아현미밥- · 참치김치찌개 (5.6.9.) · 순대볶음(고구마)- (1.2.5.6.10.13.16.) · 감자햄볶음- (1.2.5.6.10.15.16.) · 아몬드또띠아칩 (2.5.6.13.) · 배추겉절이(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥- · 육개장- · 육개장- (1.5.6.9.16.) · 미역줄기볶음- (13.) · 매콤닭고치 (5.6.15.) · 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 나시고랭볶음밥 (1.5.6.13.15.18.) · 쌀국수(미니) (5.6.9.13.15.16.18.) · 하와이안샐러드 (1.2.5.6.13.) · 수제양파장아찌 (5.6.13.) · 크레페 (1.2.5.6.10.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 삼색옥수수밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.13.16.) · 야채샐러드*발사믹소스 (1.2.5.6.12.13.) · 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.) · 깍두기-(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥- · 두부된장국- (5.6.9.) · 깻잎&무쌈 · 찞不理제육볶음 (5.6.10.13.) · 스크램블에그- (1.2.10.) · 배추김치(9.)
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	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	/베트남

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				렌틸콩거리, 퀴노아-수입	렌틸콩거리, 퀴노아-수입	병아리콩, 렌틸콩거리, 퀴노아-수입	병아리콩, 렌틸콩거리, 퀴노아-수입	렌틸콩거리, 퀴노아-수입
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	752.50	752.50	-1.3	702.8	661.4	789.0	849.3	713.1
탄수화물(g)			56.7	124.6	89.3	128.6	104.3	87.6
단백질(g)	19.17	19.17	17.4	24.9	34.5	30.7	27.4	46.4
지방(g)			25.9	15.3	18.5	17.4	36.4	21.1
비타민A(R.E)	168.29	234.10	186.5	206.6	97.5	153.1	119.8	355.6
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.8	0.5	0.4	0.4	1.1
비타민C(mg)	23.56	30.35	12.4	15.9	5.9	20.7	7.6	11.9
칼슘(mg)	252.40	310.07	272.3	340.1	184.8	187.6	257.1	392.1
철(mg)	3.79	4.95	8.1	8.8	13.8	9.4	2.2	6.1

※ 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.계 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