

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

				11월 14일(월)	11월 15일(화)	11월 16일(수)	11월 17일(목)	11월 18일(금)
주간 학교급식 영양량				• 현미옥수수밥 • 황태국(1.5.6.9.) • 동인동돈갈비찜 (5.6.10.13.18.) • 삼색나물 (5.6.13.) • 배추김치(9.)	• 흑미밥- • 콩나물국(5.9.) • 봉추짬뽕 (5.6.13.15.16.) • 꿀토마토(후 식)(1.2.5.6.12.) • 어묵볶음 (1.5.6.13.) • 배추김치(9.)	• 오므라이스 (1.2.5.6.10.15.16.) • 오므라이스소스 (1.2.5.6.12.13.16.) • 닭왕오븐구이 (5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 후춧메이드히비스 커스(13.)	• 현미밥- • 어묵김치국 (1.5.6.9.) • 돈육장조림- (1.5.6.10.13.) • 갯잎찜-(5.6.) • 오이김치(9.) • 미니슈크림봉어빵 (1.2.5.6.)	• 영양잡곡밥 • 한우사골순댓국 (2.5.6.9.10.13.16.) • 오이스틱,쌈장 (5.6.13.) • 무말랭이우침(김치-완 제품) • 깍두기-(9.) • 크리미어니언핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16.)
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				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
낙지/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				/	/	/	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
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고							렌틸콩귀리, 퀴노아-수입	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	758.50	758.50	-10.3	625.9	738.0	747.7	609.0	681.7
탄수화물(g)			57.4	74.8	123.7	83.6	91.1	120.7
단백질(g)	15.35	15.35	21.8	43.3	47.6	42.1	37.5	17.6
지방(g)			20.8	18.8	7.6	27.7	11.2	14.3
비타민A(R.E)	173.00	246.00	274.5	268.2	305.8	358.5	382.1	57.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.9	0.5	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.7	0.8	0.5	0.7	1.0	0.4
비타민C(mg)	25.80	33.30	14.3	18.6	20.9	17.5	9.5	5.2
칼슘(mg)	220.80	266.60	193.5	231.1	261.1	134.5	189.7	150.9
철(mg)	3.45	4.35	5.5	4.2	4.4	3.6	4.6	10.5

※ 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