

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧라운초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 소고기무국(5.6.13.16.) • 메추리알장조림(1.5.6.10.13.) • 고구마그라탕(2.5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 사과 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥 • 황태콩나물국(1.5.6.9.13.) • 닭볶음탕(순살)(5.6.13.15.18.) • 머위대볶음(5.6.) • 알타리김치(9.13.) • 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 나물비빔밥&볶음고추장(5.6.13.16.) • 조갯살배추된장국(5.6.9.13.18.) • 가마보꼬오징어볼꼬지(1.2.5.6.8.17.) • 열무김치(9.13.) • 망고주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 통일밥(6.) • 감자버섯수제비(5.6.9.13.) • 가자미살카레구이(2.5.6.13.16.18.) • 독심김치볶음(2.5.6.9.10.13.) • 김구이(13.) • 자두 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양닭죽&닭다리찜(13.15.) • 왕납작지짐만두(5.6.10.16.18.) • 나박김치(9.13.) • 수박 • 레몬에이드(13.)
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
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				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				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	원양산/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				태국산/	태국산/	태국산/	태국산/	태국산/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	583.50	583.50	-7.1	534.0	511.1	529.2	548.1	588.0
탄수화물(g)			55.0	89.4	82.9	79.8	69.2	62.6
단백질(g)	13.78	13.78	19.3	24.2	27.3	20.2	24.9	37.8
지방(g)			25.8	11.3	9.2	17.5	20.2	21.8
비타민A(R.E)	117.45	167.37	159.2	120.5	117.0	254.0	106.1	198.4
티아민(mg)	0.22	0.26	0.3	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.25	0.32	0.4	0.5	0.3	0.8	0.3	0.2
비타민C(mg)	16.16	20.49	16.8	13.2	24.5	26.1	12.2	7.9
칼슘(mg)	205.87	247.80	138.5	207.5	122.7	140.8	175.9	45.5
철(mg)	2.56	3.29	3.3	3.6	2.4	5.9	2.7	2.1

※ 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.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