

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대흥중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				• 기장밥 • 짬뽕국 (5.6.7.9.13.17.18) • 콩나물무침 (5.13) • 수제탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.18) • 깍두기(9) • 초코우유(2)	• 현미밥 • 콩비지찌개 (5.9.10) • 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 채소계란말이 (1.5.13) • 배추김치(9) • 천혜향	• 나물비빔밥&약 고추장 (5.6.13.16) • 가쓰오장국 (1.2.5.6.7.9.18) • 허니콤보닭봉치킨 (2.5.6.13.15.18) • 열무김치(9) • 배	• 소량밥(선택) • 양송이수프 (2.5.6.13.16) • 양배추샐러드 (1.5.12.13) • 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 깍두기(9) • 요구르트(2)	• 참쌀밥 • 대합미역국 (5.6.18) • 콩나물잡채 (5.6.13.16) • 소불고기 (5.6.13.16.18) • 배추김치(9) • 바람떡
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
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				외국산	외국산	외국산	외국산	외국산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남, 중국	베트남, 중국	베트남, 중국	베트남, 중국	베트남, 중국
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	752.72	752.72	13.0	875.0	781.2	838.5	970.5	789.2
탄수화물(g)			53.1	129.8	96.9	116.1	90.9	123.1
단백질(g)	19.11	19.11	17.3	47.0	40.8	36.7	18.7	37.5
지방(g)			29.6	16.3	23.9	24.2	58.6	14.9
비타민A(μg RAE)	167.94	233.84	151.5	89.5	193.7	232.8	103.7	137.8
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.8	1.1	0.5	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.6	0.8	0.7	0.5	0.6
비타민C(mg)	23.55	30.33	22.9	15.3	59.8	15.1	10.2	13.9
칼슘(mg)	252.47	310.63	269.1	353.9	231.9	289.4	226.2	244.3
철분(mg)	3.81	4.98	4.9	5.3	5.0	3.8	2.0	8.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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