

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대흥중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 참쌀밥 • 우렁된장찌개 (5.6.18) • 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) • 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 바나나우유(2)	• 흑미차조밥 • 소고기배추국 (5.6.13.16) • 유채두부무침(5) • 춘천닭갈비 (5.6.13.15) • 호떡(1.2.5.6) • 깍두기(9)	• 베이컨김치볶음 밥 (1.2.5.6.9.10.13.18) • 달걀실파국 (1.5.6.13) • 콘샐러드 (1.5.13) • 추로스맛탕	• 현미밥 • 김치 콩나물국 (5.6.9) • 단호박고구마샐러드(1.2.5) • 누들순대볶음 (2.5.6.10.13.16.18) • 총각김치(9)	• 소고기야채죽(16) • 크리스마스케이크 (1.2.5.6) • 황도그린샐러드 (1.2.3.5.11) • 옛날반마리통닭 (1.5.6.15.16) • 섞박지(9)
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	10.4	829.3	796.0	1,012.1	916.3	602.1
탄수화물(g)			59.7	128.0	109.9	140.0	163.6	75.8
단백질(g)	19.11	19.11	13.8	36.3	39.4	23.2	19.5	24.3
지방(g)			26.5	18.9	20.6	39.3	20.3	22.4
비타민A(㎍ RAE)	167.94	233.84	157.6	248.9	97.1	140.1	153.8	147.9
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5	0.8	0.6	0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.7	0.5	0.6	0.3	0.4
비타민C(mg)	23.55	30.33	22.5	32.5	14.0	39.1	16.5	10.4
칼슘(mg)	252.47	310.63	313.7	739.6	193.4	266.4	207.6	161.6
철분(mg)	3.81	4.98	4.1	4.8	3.5	4.2	5.0	2.8

* 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