

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대흥중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
				· 수수밥 · 냉이된장국 (5.6.13.18) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 참나물무침 (5.6.18) · 배추김치(9) · 바나나우유(2)	· 차조밥 · 소고기배추국 (5.6.13.16) · 골뱅이채소무침(5.6.13) · 김치전(홍합살)(5.6.9.18) · 깍두기(9) · 짜요짜요(2)	· 치킨카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 만다린샐러드(1.2.5.6) · 김말이강정(1.5.6.12.13.16) · 깍두기(9)	· 흑미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 유채나물무침(13) · 채소계란말이(1.5.13) · 찹쌀파배기(1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	· 발아현미밥 · 오징어무국 (5.6.17) · 소시지채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) · 오이김치(9) · 천혜향
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)	758.06	758.06	3.2	818.8	723.4	813.1	896.4	660.4
탄수화물(g)			60.6	112.3	129.6	147.8	103.2	93.6
단백질(g)	19.15	19.15	15.2	39.0	28.0	22.1	30.3	27.8
지방(g)			24.2	22.7	8.6	14.3	38.9	19.5
비타민A(μg RAE)	168.48	234.90	153.0	244.5	131.4	162.8	143.5	83.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9	0.5	0.6	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.8	0.5	0.4	0.6	0.4
비타민C(mg)	23.55	30.33	33.2	16.4	14.0	18.1	19.5	97.8
칼슘(mg)	252.97	311.66	239.3	391.7	255.1	123.1	213.9	212.7
철분(mg)	3.80	4.95	6.1	6.9	4.3	10.4	6.4	2.6

* 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