학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대흥중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
	・차조기장밥 ・소고기무국(5.6.13.16) ・머위나물(5.6.13) ・쭈꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) ・배추김치(9) ・흰우유(2) ・오렌지	・잔치국수(1.5.6.13.16) ・김치무침(9.13) ・닭고기퀘사디아(1.2.5.6.12.13.15) ・총각김치(9) ・과일젤리	・혼합잡곡밥(5) ・육개장(1.5.6.13.16) ・숙주미나리무침(13) ・해물동그랑땡전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) ・배추김치(9) ・사과	・참치김치주먹밥(1.5.9) ・로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・꿀치즈방울토마토(1.2.5.6.12) ・깍두기(9) ・요구르트(2)	・수수밥 ・해물된장찌개(5.6.9.17.18) ・도토리묵무침(5.6.13) ・닭볶음탕(5.6.13.15.18) ・배추김치(9) ・청포도
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	-1.7	774.8	673.9	704.0	884.2	691.0
탄수화물(g)			57.0	97.0	101.2	101.6	126.6	99.8
단백질(g)	19.15	19.15	17.7	40.4	33.2	29.3	22.0	38.7
지방(g)			25.3	23.6	13.7	19.3	33.6	13.7
비타민A(㎍ RAE)	168.48	234.90	158.9	180.9	166.2	83.8	209.7	154.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.5	0.2	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.8	0.5	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	23.55	30.33	21.9	50.3	15.6	8.5	20.0	15.0
칼슘(mg)	252.97	311.66	243.7	413.4	271.5	156.7	239.6	137.1
철분(mg)	3.80	4.95	3.2	3.7	3.6	2.8	1.6	4.5

* 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 정

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