

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

향원중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)
				• 강황쌀밥 • 건새우아욱국-(5.6.9.) • 삼색쌈(우렁쌈장)(5.6.13.) • 제육볶음-(5.6.10.13.) • 배추김치(9.) • 뚝뚝해도말기라떼당(1.2.6.)	• 자장밥1-(5.6.10.13.) • 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) • 꼬들단무지무침(13.) • 고구마쥬러스강정(1.2.5.6.13.)	• 콩나물밥-(5.6.13.16.) • 유부된장국(두부)-(5.6.9.) • 달콤파인떡갈새(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) • 배추겉절이(9.) • 모구모구(리치,복숭아,자몽,포도)	• 차수수밥- • 얼큰쇠고기뭇국(5.6.9.16.) • 돼지갈비찜-(5.6.10.13.) • 오징어실채볶음(5.6.13.17.) • 배추김치(9.) • 딸기에반한아몬드(4.)	• 팔밥- • 참치김치찌개(5.6.9.) • 임실치즈떡갈비말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 시금치두부무침(5.) • 배추겉절이(9.)
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
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
낙지/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/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				인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아
아귀/가공품				베트남,중국/베트남,중국	베트남,중국/베트남,중국	베트남,중국/베트남,중국	베트남,중국/베트남,중국	베트남,중국/베트남,중국
주꾸미/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고				렌틸콩귀리,퀴노아-수입	렌틸콩귀리,퀴노아-수입	렌틸콩귀리,퀴노아-수입	렌틸콩귀리,퀴노아-수입	렌틸콩귀리,퀴노아-수입
에너지(kcal)	758.50	758.50	-8.4	584.9	869.6	638.1	740.5	640.6
탄수화물(g)			55.7	86.0	159.7	72.6	89.1	84.0
단백질(g)	15.35	15.35	21.0	40.9	29.0	32.7	50.0	32.9
지방(g)			23.3	8.7	17.3	24.6	21.2	19.4
비타민A(R.E)	173.00	246.00	178.7	381.7	126.6	56.3	36.9	291.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.9	0.5	0.6	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.8	1.1	0.8	0.6	0.9	0.4
비타민C(mg)	25.80	33.30	16.6	22.9	21.8	11.8	8.1	18.6
칼슘(mg)	220.80	266.60	293.8	419.2	127.5	362.5	219.0	340.8
철(mg)	3.45	4.35	4.9	5.1	3.5	5.4	4.4	6.3

※ 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.계 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.갯