

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

	12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥-</li> <li>감자고추장국-(5.6.9.)</li> <li>새송이볶음-</li> <li>돈까스(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>배추겉절이(9.)</li> <li>돈까스소스(완제품)(5.6.12.13.18.)</li> <li>굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥-</li> <li>시금치된장국-(5.6.9.)</li> <li>케요네즈샐러드(1.5.12.13.)</li> <li>치킨무</li> <li>추억의옛날통닭(5.6.13.15.)</li> <li>배추겉절이(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>미소된장국(5.6.9.)</li> <li>멜팅수비드차슈덮밥(5.6.10.16.)</li> <li>대구식납작만두&amp;야채무침(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>덴마크올라іб(3종중택)(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥</li> <li>참치김치찌개(5.6.9.)</li> <li>오렌지샐러드(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>청양갈릭크림함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>꼬들오이무장아찌무침(13.)</li> <li>배추겉절이(9.)</li> <li>누룽지닭죽(5.9.13.15.)</li> <li>길거리토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>금굴감굴쥬시콜에이드</li> </ul>
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	/	/	/	/	/
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	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부					
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	758.50	758.50	19.3	726.7	829.1	1,368.3	668.3	931.0
탄수화물(g)			48.4	108.2	67.2	93.7	114.1	163.8
단백질(g)	15.35	15.35	13.9	30.9	47.2	22.6	26.0	30.7
지방(g)			37.7	22.0	39.6	96.2	14.2	17.6
비타민A(R.E)	173.00	246.00	170.1	64.7	322.2	75.2	107.1	281.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.6	0.6	0.8	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.5	0.5	0.6	0.3	0.5	0.7
비타민C(mg)	25.80	33.30	24.2	40.9	17.5	11.3	43.9	7.6
칼슘(mg)	220.80	266.60	264.8	363.8	180.1	173.6	382.6	224.0
철(mg)	3.45	4.35	4.8	3.2	4.2	4.2	6.4	5.8

※ 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.게 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.잣