

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥- • 빼없는해장국 (5.6.9.10.) • 콩나물오색냉채 (1.5.6.8.13.) • 콘치즈꼬르동 (커리소스) (1.2.5.6.15.18.) • 석박지(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥 -(2.5.6.9.10.13.) • 계란파국 (1.5.9.) • 치킨가라아게 &레몬소스 (1.5.6.13.15.) • 백김치(9.) • 무지개슈가롤리(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 단호박카레라이스 -(2.5.6.10.12.13.16.18.) • 달래오이무침 (13.) • 매콤닭꼬치 (5.6.15.) • 배추김치(9.) • 상아목장유기농요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 (5.) • 냉이달래된장국-(5.6.13.) • 숙주무채장아찌무침 (5.6.13.) • 한입상추&쌈장(5.6.13.) • 제육볶음 -(5.6.10.13.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥- • 콩나물국 (5.9.) • 훈제오리(무쌈)(1.5.6.13.) • 청포묵김가루무침(5.6.) • 배추김치(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	/
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	/
아귀/가공품	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	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	
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)	752.50	752.50	4.1	867.1	823.7	765.6	673.8	786.3
탄수화물(g)			51.9	106.3	104.6	122.4	105.2	77.3
단백질(g)	19.17	19.17	21.4	54.9	43.0	34.8	46.5	33.7
지방(g)			26.7	25.8	24.7	18.5	10.4	38.8
비타민 A(R.E)	168.29	234.10	252.0	320.8	184.8	373.0	295.4	85.8
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	1.3	0.5	0.6	1.0	0.6
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.7	1.2	0.4	0.6	0.9	0.5
비타민C(mg)	23.56	30.35	17.9	9.1	16.3	14.9	17.5	31.7
칼슘(mg)	252.40	310.07	264.7	341.5	241.7	144.3	341.1	255.1
철(mg)	3.79	4.95	8.5	9.2	5.1	14.1	9.0	4.9

※ 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