

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 우령된장찌개 -(5.6.9.) • 매콤돼지갈비 -(5.6.10.13.) • 봄동무침 (13.) • 치즈볼 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 수수기장밥- • 시래기국 (5.6.9.) • 실곤약야채무침 (5.6.13.) • 닭볶음탕 -(5.6.13.15.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루밥 (1.2.5.6.9.13.) • 그릴드머쉬룸 크림스프 (2.5.6.13.16.) • 돈마호크&야 채가니쉬 (2.10.12.) • 그릭샐러드 (2.12.13.) • 깍두기-(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 두부된장국 -(5.6.9.) • 사태떡찜 (5.6.10.13.) • 애호박볶음 -(9.) • 배추김치(9.) • 페스츰리파배기 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 수수기장밥- • 고추장찌개 (5.6.9.10.) • 갈비천왕맛닭 갈비&깻잎채 (5.6.12.13.15.) • 시금치두부무침 (5.) • 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						렌틸콩귀리, 퀴노아-수입		렌틸콩귀리, 퀴노아-수입
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	752.50	752.50	12.9	768.5	553.1	1,315.9	921.8	689.7
탄수화물(g)			45.2	98.7	95.3	74.0	121.7	101.6
단백질(g)	19.17	19.17	24.9	43.1	39.3	84.6	49.5	54.0
지방(g)			29.9	23.9	6.5	78.3	26.1	9.5
비타민 A(R.E)	168.29	234.10	246.1	153.3	364.5	186.7	79.4	446.6
티아민(mg)	0.30	0.38	1.1	1.0	0.7	2.1	0.9	0.6
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.8	0.7	0.4	1.5	0.8	0.5
비타민C(mg)	23.56	30.35	19.8	16.5	9.0	44.7	9.6	19.0
칼슘(mg)	252.40	310.07	352.4	458.0	251.7	247.7	398.2	406.2
철(mg)	3.79	4.95	4.8	4.9	4.3	5.7	4.5	4.6

※ 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.잣