

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청성초등학교

(중식)

				4월 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)
주간 학교급식 영양량				• 강황쌀밥 • 육개장 (1.5.6.13.16.18.) • 오랑장육 (5.6.10.) • 도토리묵참나물 무침(5.6.13.) • 보쌈김치 (9.13.18.) • 대추토마토(12.)	• *찰보리쌀밥 • *어묵김치찌개 (1.5.6.9.13.16.18.) • 자장소스(5.6.10.) • 수제 하와이안 찹 스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18.) • *깍두기(9.13.)	• 쇠고기콩나물밥 /양념장(5.16.) • *얼갈이된장국 (5.6.13.18.) • 순살치킨&시즈 닝 (2.4.5.6.12.13.1 5.) • 오이김치 (9.13.18.) • 아이스망고	• 발아현미밥 • 쇠고기무국 (5.6.13.16.) • 건파래볶음(5.) • 훈제오리양배추 볶음(5.6.13.18.) • 배추김치 (9.13.) • 바나나	• 스펀김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.) • 황태미역국 (5.6.18.) • 문도자로제떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.) • 김말이튀김(5.6.) • *오이김치 (9.13.18.)
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(한우)/	국내산(한우)/	/
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/국내산	/	/	/국내산
닭고기/가공품				/	/	/국내산	/	/
오리고기/가공품				/	/	/	/국내산	/
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
낙지/가공품				/	/	/	/	/
영태/가공품				/	/	/	/	/
고등어/가공품				/	/	/	/	/
갈치/가공품				/	/	/	/	/
오징어/가공품				/	/	/	/	/
꽃게/가공품				/	/	/	/	/
참조기/가공품				/	/	/	/	/
다랑어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부								
콩								
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	607.48	607.48	16.5	674.1	680.1	629.3	740.1	813.6
탄수화물(g)			51.7	79.7	94.5	81.0	98.8	106.1
단백질(g)	14.65	14.65	18.9	38.5	32.8	35.8	31.2	29.6
지방(g)			29.4	21.0	19.6	19.0	26.5	30.1
비타민A(R.E)	125.63	179.33	301.3	355.1	288.7	331.4	194.9	336.5
티아민(mg)	0.24	0.28	0.6	1.0	0.6	0.4	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.27	0.33	0.6	1.0	0.5	0.4	0.6	0.6
비타민C(mg)	17.68	22.73	22.0	16.3	17.2	17.0	30.4	29.2
칼슘(mg)	203.51	247.00	341.8	378.4	379.0	212.0	350.0	389.6
철(mg)	2.68	3.42	5.8	5.3	4.9	4.5	5.6	8.6

※ 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.갯