

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

이동초등학교

(중식)

	3월 6일(월)	3월 7일(화)	3월 8일(수)	3월 9일(목)	3월 10일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 쇠국(5.6.13.)</li> <li>· 감자햄볶음(2.5.6.10.13.)</li> <li>· 주꾸미오징어 불고기(5.6.10.13.17.18.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 영양잡곡밥(5.)</li> <li>· 육개장(1.5.6.13.16.)</li> <li>· 콩나물무침(5.13.)</li> <li>· 양배추쌈(선택)(5.6.13.)</li> <li>· 돼지고기버섯 불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 눈꽃치즈카레 라이스(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>· 맑은 북어국(1.5.6.13.)</li> <li>· 브로콜리숙회(선택)(5.6.13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 두부담은찰도그롤(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 뽕로로요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 칼슘기장밥</li> <li>· 쇠고기무국(5.6.13.16.)</li> <li>· 달걀찜(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>· 비엔나소세지 채소볶음(2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 오이김치(선택)(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 연근조림(선택)(5.6.13.)</li> <li>· 영양찜닭(5.6.13.15.18.)</li> <li>· 멸치아몬드볶음(5.6.13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 사과</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	/	/	/	/	/
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	베트남산/	/	/	/	/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	605.43	605.43	1.0	585.5	596.9	573.2	654.6	590.1
탄수화물(g)			59.6	94.1	66.1	144.3	86.7	100.3
단백질(g)	14.54	14.54	20.8	30.8	36.4	29.7	30.8	43.9
지방(g)			19.6	11.6	10.8	12.1	21.0	16.3
비타민A(R.E)	124.44	177.45	196.1	240.4	98.2	280.3	198.8	162.7
티아민(mg)	0.24	0.29	0.5	0.5	0.7	0.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	17.33	22.19	33.0	66.8	18.3	23.4	44.2	12.5
칼슘(mg)	205.08	248.07	176.6	142.8	121.4	236.7	177.5	204.7
철(mg)	2.63	3.38	3.7	4.0	3.3	3.9	3.8	3.7

※ 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