

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

이동초등학교

(중식)

	3월 20일(월)	3월 21일(화)	3월 22일(수)	3월 23일(목)	3월 24일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리통밀쌀밥(6.)</li> <li>감자다시마국(5.6.13.)</li> <li>삼색묵김무침(5.6.13.)</li> <li>제육볶음(5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>쌈채소(선택)(5.6.)</li> <li>우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>아욱된장국(5.6.13.)</li> <li>오이부추무침(선택)(9.13.)</li> <li>순살후라이드치킨/소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>파인애플</li> <li>우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>볶음밥(유치원, 1,2학년)(2.5.6.9.12.13.16.)</li> <li>김치볶음밥(3,4,5,6학년)(2.5.6.9.13.16.)</li> <li>유부된장국(5.6.13.)</li> <li>꼬마새송이버섯야채조절임(선택)(5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>옛날붕어빵(1.2.4.5.6.13.)</li> <li>짜먹는 요구르트(2.)</li> <li>우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>칼슘기장밥</li> <li>조갯살순두부찌개(1.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>도토리묵/양념간장(5.6.13.)</li> <li>한돈한우스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>오이김치(선택)(9.13.)</li> <li>우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥(선택)</li> <li>양송이브로콜리크림스프(1.2.5.6.13.16.)</li> <li>떡볶이(1.5.6.13.)</li> <li>삶은달걀(1.)</li> <li>통오징어링(1.5.6.12.13.17.)</li> <li>고구마튀김/야채튀김(선택)(2.5.6.)</li> <li>배추김치(선택)(9.13.)</li> <li>뽀로로요구르트(2.)</li> <li>우유(2.)</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/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
다랑어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
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	643.3	582.6	631.5	660	659.9
탄수화물(g)			58.9	90.0	118.9	109.1	101.2	165.2
단백질(g)	14.54	14.54	18.6	38.4	49.6	31.1	36.3	29.0
지방(g)			22.5	16.2	11.6	19.6	28.1	23.5
비타민A(R.E)	124.44	177.45	351.8	309.0	470.9	215.9	201.2	561.8
티아민(mg)	0.24	0.29	0.6	0.7	0.6	0.4	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.8	0.7	0.9	0.7	0.8	1.1
비타민C(mg)	17.33	22.19	17.6	13.3	36.7	17.2	7.5	13.2
칼슘(mg)	205.08	248.07	406.5	348.3	478.4	392.6	430.4	382.8
철(mg)	2.63	3.38	4.0	3.4	4.0	3.6	4.5	4.5

※ 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