

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

이동초등학교

(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"> · 발아현미밥 · 모듬된장찌개 (5.6.9.13.) · 갯잎나물(선택)(5.6.13.) · 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 파김치(선택)(9.13.) · 메론 · 우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 쇠고기감자국 (5.6.13.16.) · 숙주나물무침(13.) · 양상추샐러드/블루베리소스(선택)(1.5.6.12.13.) · 오곡치킨텐더(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(2.5.6.10.13.) · 북어콩나물국(5.6.13.) · 반달단무지(13.) · 통살새우까스(소스)(1.2.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 · 우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 영양잡곡밥(5.) · 두부고추장찌개(5.6.13.) · 갯잎짬(5.6.13.) · 무생채(선택)(13.) · 렌틸콩베이커드치킨/소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 닭개장(1.5.6.13.15.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 울방개목김무침(5.13.) · 숙갓두부무침(선택)(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 파베생초코(1.2.5.6.) · 우유(2.)
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	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	663.7	638.1	593.2	590.2	641.8
탄수화물(g)			54.1	103.0	93.6	130.0	87.7	93.0
단백질(g)	14.54	14.54	18.9	34.4	31.3	35.8	37.1	38.9
지방(g)			27.0	28.6	37.6	14.6	10.7	21.1
비타민A(R.E)	124.44	177.45	370.1	565.2	184.6	281.7	341.3	477.8
티아민(mg)	0.24	0.29	0.6	0.6	0.9	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.9	0.8	1.1	0.8	0.8	1.1
비타민C(mg)	17.33	22.19	26.9	32.9	15.2	51.9	15.4	19.2
칼슘(mg)	205.08	248.07	411.1	523.8	304.6	433.1	380.5	413.5
철(mg)	2.63	3.38	4.4	5.0	6.0	3.6	3.1	4.2

※ 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