학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)
	• 강황쌀밥* • 짬뽕순대국 (2.6.9.10.13.17.18.) • 모듬장조림(안심)* (1.5.10.13.) • 얼갈이고추장무침(5.) • 깍두기 • 홍삼을품은블루베리 (음료)	• 친환경쌀발아현미밥* • 감자크림스프*(2.6.) • 부추새콤무침(5.13.) • 수제돈까스+소스 (1.2.5.6.10.) • 배추김치 • 제주감귤 **• 1차 지필평가**	• 친환경쌀콩나물무밥 +부추양념간장(5.) • 열무된장국*(5.) • 미트볼야채조림(케첩) (2.5.10.12.) • 멸치아몬드볶음(5.6.) • 배추김치 • 메론(생과) **• 1차 지필평가**	• 친환경쌀12곡밥*(5.) • 두부김치국(5.13.) • 야채계란찜(1.) • 식물성함박스테이크 +소스 (1.2.3.5.6.10. 12.13.15.16.) • 깍두기 • 식물성요구르트(2.) **• [고기없는날]**	• 친환경쌀밥(소) • 김치말이국수 (5.6.9.13.) • 왕갈비치킨* (5.6.12.13.15.18.) • 백김치 • 골드파인애플 **• 체험학습(1학년) -2.3학년 급식**
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	/	/	/	/	/
돼지고기/가공품	/국내산	국내산/	/국내산	/	/
닭고기/가공품	/	/	/	/	국내산/
오리고기/가공품	/	/	/	/	/
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부					
콩			콩나물-국내산 친환경콩	국내산 12곡	
비고				계란-무항생제 가평계란 +1등급 액상계란	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	-1.8	938.5	800.4	715.6	701.6	767.7
탄수화물(g)			59.3	119.5	133.9	106.8	106.2	111.0
단백질(g)	19.39	19.39	18.5	45.6	36.0	29.7	31.2	37.9
지방(g)			22.2	28.0	13.2	20.2	17.0	17.5
비타민A(R.E)	170.25	236.87	214.3	271.9	71.9	319.0	258.8	149.9
티아민(mg)	0.31	0.38	0.6	1.1	0.6	0.5	0.3	0.4
리보플라빈 (mg)	0.38	0.45	0.6	1.1	0.4	0.5	0.8	0.4
비타민C(mg)	23.86	30.73	29.3	21.8	51.8	15.2	20.8	36.8
칼슘(mg)	255.44	313.91	249.2	234.8	105.9	267.3	397.9	240.1
철(mg)	3.84	5.02	5.0	8.7	2.5	5.4	4.9	3.3

※ 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.게 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