

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교

(중식)

	10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑국밥*</li> <li>· 사골계란떡국 (1.6.16.)</li> <li>· 콩나물무침(5.)</li> <li>· 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 호밀우리사과파이(오븐구이)(1.2.5.6.)</li> <li>· 깍두기</li> <li>· ♥사과데이</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경글로렐라밥*</li> <li>· 돼지갈비김치찌개*(5.9.10.13.)</li> <li>· 참나물무침(5.)</li> <li>· 훈제오리야채무침/머스터드*(1.3.5.)</li> <li>· 배추김치</li> <li>· 독도는우리땅로고음료(2.)</li> <li>· [독도의날]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥(소)</li> <li>· 김치말이국수(5.6.9.13.)</li> <li>· 왕갈비치킨*(5.6.12.13.15.18.)</li> <li>· 백김치</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 체험학습(2.3학년)-1학년만급식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우동국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 구슬아이스크림(1.2.5.)</li> <li>· 바나나</li> <li>· 조그큰요구르트(2.)</li> <li>· [체육한마당 간편식]</li> <li>· 소세지야채고로케(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀발아현미밥*</li> <li>· 웅심이만두감자국*(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>· 임연수양념조림(5.)</li> <li>· 청포묵김가루무침</li> <li>· 호떡구이(1.2.5.6.)</li> <li>· 배추김치</li> <li>· 기업가정신캠프(1학년)</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	한우잡뼈사용/	/	/	/	/
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	국내산/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	국내산/	/	/	/	/
갈치/가공품	국내산/	/	/	/	/
오징어/가공품	국내산/	/	/	/	/
꽃게/가공품	국내산/	/	/	/	/
참조기/가공품	국내산/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부					
콩	콩나물-국내산				숙주-국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고				계란-국내산 무항생제				청포묵-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	6.1	882.1	918.6	806.2	803.1	831.4
탄수화물(g)			53.8	127.9	85.2	113.8	116.3	120.4
단백질(g)	19.39	19.39	16.7	40.7	38.1	41.1	22.8	32.3
지방(g)			29.6	20.0	44.6	19.3	28.5	25.4
비타민A(R.E)	170.25	236.87	137.4	89.7	158.0	163.5	166.4	109.6
티아민(mg)	0.31	0.38	0.5	0.8	0.7	0.4	0.3	0.2
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.4	0.3	0.6	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	23.86	30.73	21.4	9.2	28.6	39.8	22.7	6.9
칼슘(mg)	255.44	313.91	209.7	127.2	291.2	277.7	222.4	130.0
철(mg)	3.84	5.02	3.4	3.6	5.0	3.6	2.2	2.8

※ 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) :  $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$
- 탄수화물 :  $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$
- \* 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