학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)
	• 병아리콩밥* • 참치김치찌개*(5.9.13.) • 참나물무침*(5.) • 활짝핀떡갈비오븐구이 (2.5.6.10.15.16.18.) • 총각김치 • 경단(1.2.5.13.)	• 강황쌀밥* • 친환경콩나물국*(5.6.) • 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13.) • 미역줄기맛살볶음* (1.6.8.13.) • 열무김치 • 골드파인애플	• 나물비빔밥 *양념고추장(5.) • 배추된장국*(5.) • 계란후라이*(1.5.) • 배추김치 • 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18.) • 핫초코(2.)	• 친환경쌀발아현미밥* • 닭고기육개장(1.5.15.) • 애느타리겨자무침* (13.) • 가자미살데리야끼구이 (1.2.5.6.13.) • 깍두기 • 짜먹는요구르트 (포도맛)(2.)	• 친환경쌀찰흑미밥* • 쇠고기무국(5.6.13.16.) • 멸치아몬드조림(5.6.) • 돌김자반구이 • 비엔나소시지볶음 (5.6.10.12.) • 배추김치
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)/
돼지고기/가공품	/국내산	국내산/	/국내산	/	/국내산
닭고기/가공품	/국내산	/	/	국내산/	/
오리고기/가공품	/국내산	/	/	/	/
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	병아리콩-수입산	콩나물-국내산콩			
비고	경단-국내산쌀사용			가자미살-수입산 액상계란-국내산1등급	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	-9.5	745.5	624.6	753.5	821.0	673.3
탄수화물(g)			58.0	107.4	93.2	127.0	115.1	88.4
단백질(g)	19.39	19.39	20.9	35.8	36.7	31.7	52.0	35.2
지방(g)			21.1	18.5	9.9	16.1	17.1	24.3
비타민A(R.E)	170.25	236.87	265.5	105.5	101.7	668.9	117.4	334.1
티아민(mg)	0.31	0.38	0.7	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.3	0.5	0.8	0.6	0.5
비타민C(mg)	23.86	30.73	25.3	5.7	30.9	22.8	17.5	49.6
칼슘(mg)	255.44	313.91	219.5	236.5	200.0	315.5	138.5	206.9
철(mg)	3.84	5.02	6.3	6.7	3.3	14.0	3.5	4.0

※ 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