학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)
	• 친환경클로렐라밥* • 돼지갈비김치찌개* (5.9.10.13.) • 고등어무조림(5.7.) • 로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13.) • 깍두기 • 김구이(1인용김)	• 친환경쌀12곡밥*(5.) • 순대국(2.6.10.13.) • 부추겉절이(5.13.) • 코다리순살구이(5.) • 깍두기 • 아이스홍시	• 곤드레나물밥 +부추양념간장(5.) • 친환경얼갈이된장국* (5.13.) • 부추계란말이+케첩 (1.5.12.13.) • 떠먹는팬피자 (1.2.5. 6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 • 겨울딸기	• 친환경압맥보리밥* • 된장찌개*(5.13.) • 돼지고기수육(수제)* (5.10.) • 아삭오이고추무침 (5.6.) • 양배추찜 • 쌈장(5.6.16.18.) • 보쌈김치(9.13.)	• 강황쌀밥* • ★한국식마라탕(1.2. 5.6.9.10.13.15.16.17.) • 청포묵김가루무침 • 폭립구이(오븐) (1.2.5.6.10.) • ★치즈볼+미키크로켓 (1.2.5.6.10.) • 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	/	/	/	/	/
돼지고기/가공품	국내산/	/국내산	/국내산	국내산/	국내산/국내산
닭고기/가공품	/	/	/	/	/
오리고기/가공품	/	/	/	/	/
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/코다리/러시아, HACCP	/	/	/
고등어/가공품	국내산/	/	/	/	/
갈치/가공품	/	/	/	/	/
오징어/가공품	/	/	/	/	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산			국내산	
콩		국내산			청포묵-국내산
비고			계란-국내산		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	-3.3	727.7	796.6	686.6	736.9	918.0
탄수화물(g)			56.1	100.7	114.7	106.0	100.3	121.5
단백질(g)	19.39	19.39	20.5	34.1	36.9	32.1	54.6	40.7
지방(g)			23.4	20.5	21.5	15.3	15.3	27.9
비타민A(R.E)	170.25	236.87	185.9	207.8	124.8	425.2	72.6	99.2
티아민(mg)	0.31	0.38	0.8	0.5	0.5	0.6	1.2	1.0
리보플라빈 (mg)	0.38	0.45	0.7	0.6	0.8	0.8	0.6	0.7
비타민C(mg)	23.86	30.73	29.1	11.8	7.8	72.7	31.3	21.9
칼슘(mg)	255.44	313.91	230.2	176.6	199.2	401.5	213.9	159.7
철(mg)	3.84	5.02	5.8	3.9	7.0	7.2	6.1	4.7

※ 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