

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교

(중식)

				7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀12곡밥*(5.) 부대찌개*+라면사리(2.5.6.9.10.13.) 임연수양념조림(5.) 애너타리겨자무침*(13.) 배추김치 청포도 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑국밥* 친환경얼갈이된장국*(5.13.) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.) 도토리묵무침(5.13.) 깍두기 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡쌀밥* +치킨뿌리채소카레덮밥소스(2.5.6.10.13.15.) 뱅글뱅글소시지(튀김)(1.2.5.6.10.16.) 배추김치 얼려먹는요구르트(애플망고)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀알아현미밥* 짬뽕우리콩순두부국*(5.6.9.13.17.18.) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13.) 매운어묵꼬치(1.5.6.13.) 오이소박이(9.13.) 가평포도즙(지원)(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요덮밥*(1.5.6.9.13.16.18.) -김가루계란밥 -참치볶음 -데리야끼,마요네즈 -가쓰오장국(1.5.6.9.13.) -오이도라지생채*(13.) -닭다리반반치킨(1.5.6.12.13.15.16.) -배추김치 -청도아이스홍시
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/	/
닭고기/가공품				/	국내산/	국내산/	/	/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				/	/	/	국내산/	/
꽃게/가공품				/	/	/	/	/
참조기/가공품				/	/	/	/	/
다랑어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산			국내산	국내산
콩				국내산				
비고				임연수-러시아,HACCP				계란지단-국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	7.7	799.4	755.6	819.7	733.0	1,197.9
탄수화물(g)			53.1	119.4	108.6	144.4	110.8	99.7
단백질(g)	19.39	19.39	19.9	34.1	44.6	27.0	47.5	65.4
지방(g)			27.0	21.3	15.8	18.8	13.4	62.5
비타민A(R.E)	170.25	236.87	287.5	113.8	279.9	341.2	247.0	455.6
티아민(mg)	0.31	0.38	0.5	0.6	0.6	0.3	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.8	1.0	0.6	0.5	0.4	1.4
비타민C(mg)	23.86	30.73	23.4	14.2	50.0	12.7	17.6	22.3
칼슘(mg)	255.44	313.91	255.6	294.9	253.8	294.1	229.6	205.4
철(mg)	3.84	5.02	5.2	3.9	5.0	3.6	4.9	8.7

* 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