학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	8월 15일(월)	8월 16일(화)	8월 17일(수)	8월 18일(목)	8월 19일(금)
		• 친환경찹쌀밥* • 생일미역국(한우)* (5.13.16.) • 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.) • 아삭오이고추무침(5.6.) • 배추김치 • 생일케이크(1.2.5.6.13.)	• 수제치킨마요덮밥* (1.5.6.) +계란김가루밥,치킨튀김 +데리야끼소스, 마요네즈 • 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) • 오이지무침(13.) • 배추김치 • 아이스망고	• 친환경쌀12곡밥*(5.) • 들깨감자수제비국* (6.13.) • 콩나물무침(5.) • 돼지고기김치제육 (5.6.9.10.13.) • 깍두기 • 구슬아이스크림(쿠앤크) (1.2.5.)	• 친환경쌀찰흑미밥* • 새싹인삼돼지갈비탕 (5.6.10.) • 오이도라지무침*(13.) • 임연수엿장구이 (5.6.13.) • 배추김치 • 수박
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	/	국내산(한우)/	/	/	/
돼지고기/가공품	/	/	/	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					
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	1.2		759.0	813.7	678.9	984.9
탄수화물(g)			54.2		100.5	94.5	102.2	139.3
단백질(g)	19.39	19.39	22.7		50.8	45.0	37.5	49.5
지방(g)			23.1		18.2	24.9	14.7	24.7
비타민A(R.E)	170.25	236.87	192.5		177.6	318.8	89.9	183.8
티아민(mg)	0.31	0.38	0.7		0.5	0.4	0.8	1.0
리보플라빈 (mg)	0.38	0.45	0.5		0.5	0.9	0.3	0.4
비타민C(mg)	23.86	30.73	19.0		28.1	26.7	10.0	11.1
칼슘(mg)	255.44	313.91	167.6		165.5	188.9	209.0	107.1
철(mg)	3.84	5.02	6.1		4.6	5.4	3.7	10.6

※ 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