

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

가평중학교

(중식)

				9월 12일(월)	9월 13일(화)	9월 14일(수)	9월 15일(목)	9월 16일(금)
주간 학교급식 영양량					<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥*</li> <li>• ★한국식마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.)</li> <li>• 오이지무침(13.)</li> <li>• 가자미살데리야끼구이 (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 브라우니쿠키(1.2.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가츠동(돈까스덮밥) (1.5.6.9.10.13.)</li> <li>+ 김가루계란밥</li> <li>+ 뜯까스구이</li> <li>+ 가츠동소스</li> <li>• 쇠갓어묵국*(6.13.)</li> <li>• 꼬들노랑단무지무침 (13.)</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 가평사과(군지원)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀찰흑미밥*</li> <li>• 두부김치국(5.13.)</li> <li>• 모듬장조림*(1.5.10.)</li> <li>• 얼갈이장무침(5.)</li> <li>• 메밀전병구이 (2.3.5.6.16.18.)</li> <li>• 오이김치(9.13.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑국밥*</li> <li>• 닭곰탕(15.)</li> <li>• 콩나물무침(쌀)(5.)</li> <li>• 치즈킹함박스테이크 +소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 배추김치</li> <li>• 사랑해사과C(음료)</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				/	/	/	/	/
돼지고기/가공품				/	국내산/국내산	/국내산	국내산/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				/	/중국산	/	/	/
꽃게/가공품				/	/	/	/	/
참조기/가공품				/	/	/	/	/
다랑어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부							국내산	
콩								
비고					가자미살-수입산,HACCP/새우살-수입산	계란-국내산,HACCP		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	799.50	799.50	2.3		948.5	749.7	782.6	790.6
탄수화물(g)			54.7		144.6	107.3	101.8	91.8
단백질(g)	19.39	19.39	20.2		48.5	33.3	43.1	39.6
지방(g)			25.1		19.4	23.1	21.8	26.7
비타민A(R.E)	170.25	236.87	168.5		55.4	304.9	236.2	77.4
티아민(mg)	0.31	0.38	0.7		0.6	0.6	0.8	0.7
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.7		0.6	1.0	0.7	0.4
비타민C(mg)	23.86	30.73	25.6		19.7	21.5	23.9	37.4
칼슘(mg)	255.44	313.91	197.8		189.6	191.7	257.2	152.8
철(mg)	3.84	5.02	5.3		5.2	5.4	5.4	5.1

※ 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