학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한수초등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)
	·흑미밥 ·건새우아욱된장국 (5.6.9.13.) ·동파육*청경채 (5.6.10.12.13.16.18.) ·야채참치전 (1.5.6.13.) ·배추김치 (9.13.)	·렌틸콩밥 ·브르콜리스프 (2.5.6.13.) ·카프레제샐러드 (2.3.5.6.12.13.) ·수제함박*소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) ·야채피클	·하이라이스 (1.2.5.6.12.13.) ·브로콜리꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.) ·배추김치 (9.13.) ·망고주스 (5.13.) ·블루베리크로플(1.2.5.6.)	·찰보리밥 ·순대국 (2.5.6.9.10.13.16.) ·비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) ·얼갈이된장무침(5.6.13.) ·총각김치 (9.13.)	·감자산나물밥&부추양념장 (5.6.) ·우렁살된장찌개(5.6.13.) ·치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.) ·시금치달걀볶음(1.9.) ·배추김치 (9.13.)
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)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	베트남산/중국산/	베트남산/중국산/	베트남산/중국산/	베트남산/중국산/	베트남산/중국산/
명태/가공품	러시아산/미국산/	러시아산/미국산/	러시아산/미국산/	러시아산/미국산/	러시아산/미국산/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	세네갈산/남아공산/	세네갈산/남아공산/	세네갈산/남아공산/	세네갈산/남아공산/	세네갈산/남아공산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	중국산/미국산	중국산/미국산	중국산/미국산	중국산/미국산	중국산/미국산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	595.81	595.81	-0.1	722.5	600.8	569.0	538.9	545.5
탄수화물(g)			49.6	75.3	76.5	75.7	78.7	70.4
단백질(g)	14.21	14.21	19.2	42.1	30.8	18.1	22.5	32.5
지방(g)			31.2	28.9	20.4	22.8	15.8	17.6
비타민A(R.E)	121.26	173.49	253.9	325.4	119.1	180.1	247.3	397.5
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	1.1	0.4	0.2	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.5	0.7	0.4	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	16.78	21.34	19.1	22.3	10.2	23.1	16.2	23.7
칼슘(mg)	207.74	251.08	250.2	272.9	261.5	131.5	175.8	409.5
철(mg)	2.64	3.39	5.2	3.6	2.8	4.7	10.7	4.2

※ 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