학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한수초등학교 (중식)

	6월 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)
주간 학교급식 영양량	·찰보리밥 ·맑은어묵국(1.5.6.18.) ·돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) ·온두부(5.) ·시금치무침(5.6.) ·수박	·김치볶음밥(5.6.9.10.13.) ·실파계란국(1.5.13.) ·열대과일샐러드(11.) ·수제쉬림프골드피자(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) ·깍두기(9.13.)	·흑미밥 ·오징어무국(5.6.17.) ·마늘보쌈(5.6.10.13.) ·백김치(9.13.) ·쌈장(5.6.13.) ·상추쌈*오이스틱	·냉열무국수(5.6.9.13.16.) ·갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) ·사각어묵볶음(5.6.) ·수리취앙금절편 ·꼬들단무지	·율무밥 ·차돌된장찌개(5.6.13.16.) ·코다리무조림(5.6.13.) ·계란말이(1.5.6.10.13.) ·오이김치(9.13.) ·자두
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)	595.21	595.21	-3.5	577.3	558.0	589.8	581.9	564.8
탄수화물(g)			59.9	80.8	77.9	83.6	102.4	81.6
단백질(g)	14.21	14.21	21.4	37.7	23.6	33.2	20.1	37.7
지방(g)			18.7	12.4	13.5	13.7	9.1	10.3
비타민A(R.E)	121.02	173.08	216.5	480.2	153.8	110.7	159.0	178.8
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.6	0.2	0.7	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.7
비타민C(mg)	16.73	21.24	13.9	25.1	15.8	11.7	6.3	10.7
칼슘(mg)	207.88	251.12	239.3	324.5	270.3	184.0	191.3	226.5
철(mg)	2.63	3.39	4.4	4.5	3.4	3.1	6.9	4.1

※ 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