

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

모가중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 25일(월)	10월 26일(화)	10월 27일(수)	10월 28일(목)	10월 29일(금)
	• 녹두밥 • 떡만두국 (1.5.6.10.13.16.) • 사과돌나물초무침 (5.6.13.) • 돼지고기김치볶음 (9.10.13.) • 계란입힌 두부구이 (1.5.6.) • 포도쥬스(5.13.)	• 잡곡밥(5.) • 청국장(5.6.9.10.13.) • 고구마줄기볶음(5.) • 치킨핑거(1.2.5.6.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 콩고물인절미(5.13.)	• 완두콩밥 • 재육덮밥(5.6.10.13.) • 미소된장국(5.6.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 굴 • 몬테크리스토 샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	• 굴 • 사과쥬스(5.13.) • 카스텔라(1.2.5.6.) • 초코파이(1.2.5.6.) • 초코누룽지 • 에너지바(1.2.5.6.)	• 발아현미밥 • 순대국 (2.5.6.9.10.13.16.18.) • 오징어당면볶음 (5.6.8.13.17.) • 햄전 (1.2.5.6.10.15.16.) • 깍두기(9.13.) • 도넛(1.2.5.6.)
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
낙지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고					
영양소	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	840.0	855.2	756.0	595.7	752.9
탄수화물(g)	119.9	123.5	111.3	106.6	96.7
단백질(g)	44.8	43.9	42.2	9.3	42.4
지방(g)	22.0	24.3	19.0	15.4	22.7
비타민A(R.E)	159.7	84.3	156.3	62.7	170.7
티아민(mg)	1.0	0.5	0.9	0.1	0.6
리보플라빈(mg)	1.0	0.3	0.6	0.2	0.5
비타민C(mg)	18.5	7.4	42.2	53.7	5.7
칼슘(mg)	237.2	242.2	306.6	89.2	162.3
철(mg)	9.7	3.6	3.8	3.6	5.4

※ 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 에너지비용

- 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