

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

모가중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	11월 29일(월)	11월 30일(화)	12월 1일(수)	12월 2일(목)	12월 3일(금)
	• 수수밥 • 버섯찌개 (5. 13. 16.) • 닭매운점 (5. 6. 13. 15.) • 취나물볶음(13.) • 배추김치(9. 13.) • 파인애플	• 율무밥 • 참치김치찌개(5. 9. 13.) • 숙갓두부무침(5.) • 수제궤바로우/소스 (5. 6. 10. 13.) • 배추김치(9. 13.) • 사과	• 쌀밥 • 잔치국수 (1. 5. 6. 9. 13. 16. 18.) • 미트볼케찹조림 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 18.) • 부추전(1. 5. 6.) • 배추김치(9. 13.) • 식혜	• 완두콩밥 • 청국장 (5. 6. 9. 10. 13.) • 모듬장조림 (1. 5. 6. 16.) • 임연수카레구이 (2. 5. 6.) • 배추김치(9. 13.) • 크로와상 (1. 2. 5. 6. 13.)	• 보리밥 • 훑합탕 (5. 6. 9. 13. 18.) • 콩나물무침(5.) • 춘천닭갈비 (5. 6. 13. 15.) • 배추김치(9. 13.) • 유산균요구르트(2.)
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
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
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					
영양소	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	577.3	747.9	833.5	794.9	766.3
탄수화물(g)	82.9	105.2	131.4	87.4	117.7
단백질(g)	33.2	44.5	32.7	51.9	40.7
지방(g)	16.1	18.9	20.5	27.3	16.5
비타민A(R.E)	267.7	186.6	354.3	149.1	185.6
티아민(mg)	0.4	0.5	0.3	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.6	0.4	0.6	0.7	0.6
비타민C(mg)	36.3	11.4	20.5	9.7	13.5
칼슘(mg)	245.6	320.0	242.2	268.7	308.3
철(mg)	4.5	4.0	4.9	10.9	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