

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

모가중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)
	· 차조밥 · 북어채국 (1.5.6.13.) · 시금치프리타타 (1.2.10.13.) · 김치오리불고기 (5.6.9.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고푸딩 (1.5.13.)	· 옥수수밥 · 근대된장국 (5.6.13.) · 고사리나물(5.6.) · 탕수육/소스 (1.5.6.10.12.15.) · 배추김치(9.13.) · 키장요구르트(2.)	· 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.) · 유부된장국(두 부)(5.6.13.) · 김치볶음(9.13.) · 동태전(1.5.6.13.) · 사과	· 잡곡밥(5.) · 설렁탕(5.6.13.16.) · 닭매운짬(5.6.13.15.) · 청경채무침 · 석박지(9.13.18.) · 콩고물인절미(5.13.)	· 현미밥 · 김치만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) · 열갈이된장무침(5.6.) · 닭날개매콤달콤소스구이 (5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 포도쥬스(5.13.)
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)/가공 품	국내산(한우)/국내 산	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)	885.0	800.4	606.1	826.1	737.4
탄수화물(g)	92.6	108.0	86.1	128.3	113.4
단백질(g)	43.8	40.3	36.6	41.6	35.5
지방(g)	38.5	23.7	15.7	16.5	17.8
비타민A(R.E)	229.6	210.6	237.8	205.9	231.5
티아민(mg)	0.5	0.6	0.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.7	0.6	0.5	0.5	0.8
비타민C(mg)	24.7	12.5	13.5	13.9	13.0
칼슘(mg)	264.6	334.4	323.1	156.8	231.2
철(mg)	5.6	3.7	4.1	4.2	9.5

※ 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.갯